

Автор-составитель:
инструктор по физической культуре
МАДОУ д/с № 13 «Сказка»
Ермолаева В.В.



В копилку для родителей

«ТУРИЗМ, ПОХОДЫ И ВСЕ, ЧТО ВАМ НЕОБХОДИМО ОБ ЭТОМ ЗНАТЬ!»

Поход – это замечательный способ сплотить семью, познакомить ребенка с «дикой» природой и научить его быть более самостоятельным, с другой стороны, это еще и довольно серьезное испытание и для малыша, и для родителей. Как пройдет поход, зависит во многом от вас. Не забывайте: нагрузки для детей должны быть посильными.

С приобретением опыта походной жизни у дошкольников формируются первоначальные навыки жизни в природной среде: умение ориентироваться на местности, разбить лагерь, найти ветки для костра, разжечь его и умение потушить и даже оказать посильную медицинскую помощь пострадавшему товарищу.

В поход с ребенком отправляйтесь в хорошо знакомой компании. Было бы неплохо, если бы помимо Вас там были родители с детьми. Тогда ребятам не будет скучно, а родителям будет проще распределять обязанности.

В походе будьте гибкими и снисходительными, пристраивайтесь к состоянию своих маленьких спутников: они могут устать быстрее, чем вы предполагаете. И потом, дети есть дети: они могут засмотреться на большое красивое дерево, на бабочку, севшую на цветок, на пушистую белочку, бегающую по стволу дерева, или просто им захочется немного отдохнуть.

Стоит поговорить и об одежде туристов, она должна быть не по сезону, а по погоде – с учетом ее возможных изменений. Даже в жаркую погоду не стоит идти в поход в одних футболках и шортах – надо уберечь детей от укусов комаров, клещей, от ударов и царапин. Лучше надеть спортивный костюм и взять с собой ветровку. А что нужно надеть под костюм, подскажет погода. И не забывайте о головном уборе!

Обувь должна быть удобной для ходьбы, а так же она должна быть: прочной, свободной и влагоустойчивой. Это могут быть кроссовки или кеды для сухой погоды, резиновые сапожки, полусапожки или ботинки – для



сырой.

Конечно, поход – это не просто обычная прогулка: необходимы маршрут, намеченное место, которое должно быть достигнуто к определенному моменту времени. Заранее выбирая маршрут, учитывайте, что поездка в транспорте не должна занимать более 1,5 час, а пеший путь до стоянки не должен превышать 6-8 км.

Накануне вечером приготовьте все туристическое снаряжение. Соберите рюкзаки. Детям приобретите детские рюкзаки. Если планируете, поход с ночевкой, потребуется палатка и спальные мешки.

Лагерь разбить лучше всего на небольших холмах, возвышениях с каменистой или песчаной почвой, вблизи от источников питьевой воды. Самый надежный способ очистки воды в походе это 8–10 минутное кипячение. Если вскипятить воду нельзя, можно частично обеззаразить ее несколькими каплями йода или крупинками марганцовки.

Промокшую обувь (кроме кед) нельзя сушить у сильного костра. Лучше набить ее на ночь мхом или травой.

Походы предоставляют прекрасную возможность немного пройтись босиком, и ее нужно использовать. Исследования показывают: горячий песок, асфальт, камни, шишки и хвойные иголки действуют на подошву детей как сильные раздражители, а вот теплый песок и мягкая трава – успокаивают. Врачи не зря советуют ходить босиком: это не просто доставляет большое удовольствие, но и помогает закаливанию, предупреждает плоскостопие. Это своеобразный тонизирующий массаж: через нервные окончания, в огромном числе выходящие на подошвы ног, можно как бы подключиться к важнейшим органам тела.

А как хорошо пообедать на природе! Даже те дети, которые не отличаются хорошим аппетитом, на природе съедают все. Давно замечено: даже кусочек черствого хлеба, приправленный дымком костра, кажется усталым туристам слаще пирога. К тому же само ожидание обеда на природе заметно подстегивает детский аппетит.

И конечно же не забывайте фотоаппарат или смартфон. Снимайте интересные моменты, случившиеся в походе, занимательные явления, удивительные находки. И потом, через некоторое время, вы с детьми с удовольствием будете рассматривать фотографии и вспоминать эти незабываемые впечатления.

Из похода возвращайтесь не с пустыми руками. Несите корзину сосновых шишек (они пригодятся для упражнений, для профилактики плоскостопия и для ручного труда), хвойные иголки, сухие листья, шишки, интересные коряги и ветки для поделок, букеты из цветов.



Все эти радости не только дарят ребенку незабываемую прелесть лета или осени, прелесть путешествия, близости к природе, общения с родными и близкими людьми, но и повышают защитные силы организма.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ В ПОЛЕВЫХ УСЛОВИЯХ

- Выбранный маршрут необходимо тщательно изучить.
- Взрослые берут с собой в поход только здоровых детей.
- Прежде, чем отправиться в поход, проконсультируйтесь с врачом. Обсудите с ним еду, которую вы собираетесь взять с собой. Питание должно быть сбалансированным. Вместе с врачом рассчитайте вес, который будет нести ребенок.
- Ответственно подходите к составлению списка вещей для похода. Не забудьте теплые вещи, одежду для купания, фонарик, медицинскую аптечку, защиту от дождя и комаров. Обсудите с ребенком, что бы ему хотелось еще взять с собой.
- В течении всего похода и по возвращении необходимо осматривать детей – нет ли на их теле или одежде клещей.

По данным кандидата педагогических наук Н.И. Бочаровой, при проведении походов необходимо учитывать факторы, приведенные в таблице

Основные показатели	Начало туристической деятельности	Перед переходом в школу
Длительность	До 1,5 км.	3,5 – 4 км.
Продолжительность	До 1,5 час.	3,15 час.
Время непрерывного движения	До 15мин.	25 мин.
Продолжительность промежуточного интервала	Около 10 мин.	5 мин., иногда не проводится
Вес рюкзака	До 0,5 кг.	1,5 кг.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ТУРИСТАМ

1. Ни один турист не возьмет с собой в поход настоящую сковородку, а она может пригодиться. Сделайте сковородку сами. Предложите детям найти ветку с разветвленным концом. Положите эту ветку на двойной лист толстой фольги и туго заверните края фольги вокруг рогатин. Сковорода готова! На ней можно пожарить хлеб, сосиски, колбасу и т.д.

2. Ноги в походе должны всегда оставаться сухими. Если во время похода у вас промокла обувь, необходимо ее высушить. Набейте ее сухими скомканными газетами – обувь не сохнет и не потеряет прежний вид.

3. Во время похода кто-то намочил ноги, чтобы не заболеть, воспользуйтесь алюминиевой фольгой. Наберите несколько



камней (можно использовать песок), заверните их в фольгу и нагрейте около костра. Поместите подогретые камни в ноги. Ноги можно укутать одеялом или полотенцем. Простуда вам не страшна!

4. Как необходимы в походе спички, знает каждый турист! А как сохранить их сухими? Очень просто. Заранее заверните спички в фольгу, и они останутся сухими в любой ситуации.

5. Поход летом – это всегда здорово. Воспользуйтесь бутылкой с распылителем, наполненной холодной водой. Используйте ее для освежения тела в жаркую погоду.

6. Облегчить боль при ожоге горячим чаем или супом поможет щепотка сахара. Посыпьте пораженное место небольшим количеством сахара, и боль начнет утихать.

7. Какой поход без комаров? Для облегчения зуда от укусов комаров смочите пораженное место соленой водой. А затем смажьте растительным маслом.



8. Горячей соленой водой можно успокоить раздражение от контакта с крапивой.

9. Чтобы во время длительного похода вода оставалась свежей, заранее добавьте несколько капель яблочного уксуса в бутылку с водой.

10. чтобы снять боль от царапин и порезов, приложите к пострадавшему месту влажный чайный пакетик.

11. Обязательно захватите с собой в поход питьевую соду. Ею вы сможете потушить небольшое возгорание на одежде, в палатке.

ПОСЛЕ ПОХОДА

1. При небольшом солнечном ожоге нанесите на пораженное место холодный натуральный йогурт, сметану или майонез, затем ополосните прохладной водой.

2. Для снятия усталости с ноющих после похода ног воспользуйтесь следующим приемом. Помассируйте ноги с небольшим количеством масла и укутайте их влажным горячим полотенцем. Через 15-20 минут ваши ноги будут готовы к следующему походу.

3. Если кто-то из детей сильно ударился во время похода, намочите кусок ткани яблочным уксусом и приложите на больное место на 30-60 минут.

4. Усталые глаза успокоит чайный пакетик, намоченный в теплой воде. Его нужно держать на глазах 15 минут.

5. Ваша одежда после похода пропахла костром? Не беда! Налейте в таз горячую воду и добавьте в нее чашку уксуса. Закройте дверь в помещении и повесьте одежду над тазом. Через несколько часов запах должен исчезнуть.

КОСТЕР

1. Найдите место для предполагаемого костра.

2. Очистите его, чтобы не случилось пожара.

3. Снимите дерн и отложите в сторону.

4. Заготовьте сухие дрова (ветки, палки, стволы), не забывайте о бересте или мелких сухих щепочках. Для растопки подойдет и небольшое количество еловых или сосновых шишек, пропитанных смолой, - они быстро и ярко вспыхивают и ярко горят.

5. В костер кладите в основном еловые, сосновые или березовые дрова. Знайте, что осина, рябина, черемуха дают мало тепла, свежие хвойные ветки сильно дымят, а от сухой хвои много искр. Будьте предельно осторожны, ведь от искр могут загореться одежда детей и небольшие деревья, стоящие неподалеку.

6. Когда костер сложен, разжигайте его спичками. Спички должны быть сухими.

7. Перед уходом из леса потушите костер(водой или песком), затем закройте его снятым ранее дерном.

ВИДЫ КОСТРА

ШАЛАШ

Самый распространённый в туристических походах вид костра, когда поленья складываются под наклоном к центру, при этом поленья сгорают достаточно быстро посередине в верхней части, собирая основные угли по центру.

Такой вид хорош для быстрого приготовления пищи в походных условиях, разогрева чайника. Для согревания ночью он не подходит, поскольку основной жар сосредоточен посередине в одном месте.

КОЛОДЕЦ

Отличается от «шалаша» тем, что позволяет приготовить пищу в нескольких емкостях одновременно. Его конструкция состоит из расположенных на небольшом расстоянии параллельно друг другу двух длинных поленьев, поперек которых сверху кладутся еще два полена. Таким образом конструкция выкладывается до достижения необходимой высоты. Приготовление нескольких блюд одновременно возможно благодаря тому, что обеспечивается необходимый доступ кислорода и равномерное распространение огня по длине дров. Следует учитывать, что этот вид лучше разжигать в безветренную погоду, поскольку противном случае, огонь будет распространяться неравномерно.

ТАЕЖНЫЙ

Если необходимо развести костер, который будет гореть всю ночь, отдавая большое количество тепла, подходящим вариантом станет таежный костер.

Для его сооружения понадобятся два ряда толстых длинных бревен, в каждом из которых нужно разместить по 2 или 3 полена. Эти ряды должны пересекаться под небольшим углом непосредственно над углями. Причем первый ряд нужно укладывать с плотным расположением поленьев друг к другу на угли, а второй над ним сверху под углом. Горение брёвен достигается по всей их длине, но основная часть жара приходится на их пересечение.

ПУШКА

«Пушка» долго горит, поддерживая достаточно большое количество тепла.

Для его разведения сначала подготавливают угли, затем возле них размещается толстое полено. На него выкладывается несколько бревен одним концом, таким образом, угли



оказываются непосредственно под ними. Они разгораются и длительное время дают хорошее тепло. По мере их сгорания можно заменить на новые.

ПОЛИНЕЗИЙСКИЙ

Полинезийский костер чаще всего используется во время дождя, когда погода сырая и промозглая.

Для сооружения конструкции нужно сделать конусообразную яму, сужающуюся книзу, глубиной до одного метра. Стенки ямы выкладываются бревнами, а на дне разводится костер. Полинезийский вид костра дает много углей, которые долго поддерживают тепло, и удобны не только во время дождя, но и сильного ветра.

ЗВЕЗДНЫЙ

Когда дров совсем мало, можно развести так называемый звездный костер. Он очень экономичный при расходе топлива, но его нельзя оставлять без присмотра, например, ночью, поскольку необходимо подвигать бревна по мере их сгорания от окраин к центру. Звезда выкладывается таким образом, чтобы по радиусу костра были выложены бревна в длину, на угли, начиная от самого центра. Если нужно поддерживать огонь на медленном горении, периодически подвигая новые дрова к старым, то этот вид является самым подходящим.

КАМИН

«Камин» также используется для обогрева ночного лагеря. Он обеспечивает длительное горение бревен, поскольку его конструкция такова, что по мере сгорания нижних бревен, скатываются верхние и начинают гореть. Конструкция «камина» состоит из четырех коротких бревен, которые укладываются в виде колодца, а с одной из его сторон выкладывается стенка высотой в два бревна. Чтобы их держать, вбиваются два колышка с наклоном наружу. По мере сгорания бревен в «колодце», скатываются те, которые находятся в «стенке». Непосредственно сам огонь разводят внутри «колодца».

НОДЬЯ

Нодья способна обогревать группу людей во время похода на протяжении всей ночи без добавления дров, даже зимой при низких температурах.

Она складывается из трех толстых и длинных бревен длиной не менее двух или трех метров.

Для розжига нодьи используются угли, полученные во время розжига обычного костра, который разводится рядом. Они подсыпаются на всю длину одного выложенного бревна, которое сверху закрывается хворостом или еловыми ветками. Когда они разгорятся, с двух сторон от первого бревна кладутся еще два. Чтобы они быстрее занялись огнем, нужно сделать насечки топором и закатить этой стороной внутрь костра. Когда они загорятся, сверху кладется еще одно бревно насечками к огню. Бревна диаметром больше 40 см способны гореть на протяжении все ночи.



НЕСКОЛЬКО СЛОВ О НАСЕКОМЫХ

МУХИ

Мухи– самые злостные разносчики заразы, свои яйца они откладывают повсюду. При сервировке стола на природе, гоните их подальше. Прикрывайте продукты марлей. Мойте руки. В противном случае вам не избежать кишечной инфекции.

ОСЫ

Осы очень больно жалят. Место укуса сразу опухает. Увидите осиное гнездо – ни в коем случае не трогайте его!

МУРАВЬИ

Укусы муравьев чувствительны но не опасны. Располагайте привалы и свой лагерь подальше от муравейников. Разве приятно, если по тебе постоянно будут бегать муравьи?

ПЧЕЛЫ

Остерегайтесь пчел. При укусе пчела оставляет жало с ядом. Что бы яд не проник глубже, его сразу же нужно выдавить.

КЛЕЩИ

Клещи– очень опасные насекомые. Постоянно проверяйте детей: нет ли на теле или одежде клещей. Если все же клещ присосался к коже не отрывайте его. Капните на него растительного масла. Попробуйте достать медленно проворачивая клеща против часовой стрелки. Затем смажьте ранку йодом.

КОМАРЫ

Комары кусают больно. На месте укуса – волдырь. Который постоянно чешется. Но не растирайте его – можно занести инфекцию. Лучше обработайте место укуса содовым раствором.

Родители, расскажите детям, как нужно вести себя в лесу!

Стараться не шуметь, чтобы не побеспокоить зверей и их детёнышей. Если вы нашли нору крота или другого животного, не подходите к ней близко, не пугайте лесных обитателей. Нельзя ломать ветки деревьев, кусты, вытаптывать траву. После привала нужно убрать за собой весь мусор, не оставляя его в лесу. Лес - это дом многих животных. Относитесь к чужому дому уважительно.

**Учите детей любить и ценить природу!
Прекрасного настроения и отличной погоды!**

