# Всей семьей идем в поход!

Дети любят ходить в поход. Дети просто любят природу, для них, еще не испорченных цивилизацией, это совершенно естественная среда обитания. Они чувствуют себя здесь, как дома. А простые истины вроде того, что воду нужно добыть из источника, огонь требует дров, а дрова добываются в лесу, дети открывают с радостью и изумлением. Сам палаточный быт они также принимают с полным восторгом. В поход стоит идти хотя бы ради того, чтобы возродить друг в друге и передать ребенку ощущение того, что семья - это одна команда. Вы вместе ставите лагерь, готовите, поддерживаете быт, решаете массу вопросов сообща. Каждый, даже самый маленький член команды, имеет свой участок ответственности. Именно поэтому сходить в поход всей семьей стоит хотя бы раз в жизни. Перед походом, особенно первым, желательно совершить пробную вылазку на природу с ночевкой, чтобы представлять, готовы ли в принципе к тому, чтобы круглые сутки находиться под открытым небом, не пугают ли вас бытовые моменты, что необходимо в походе лично вам и вашим детям и в каком количестве. Как показывает практика, дети могут ходить в походы с самого рождения - спасибо специальным рюкзакам-переноскам (слингам). С 4-5 лет маленькие туристы уже способны проходить значительные расстояния в пеших походах, а с 7-8 лет дети участвуют в походе практически наравне с взрослыми. Правда, к пешему походу с детьми дошкольного возраста нужно быть готовым чисто физически - ведь практически все снаряжение понесет один взрослый, а второй должен быть готов, при необходимости, оказать помощь ребенку. Если вы собираетесь в пеший поход, обязательно заложите 2-3 дня в конце пути на стоянку на одном месте и отдых (например, у озера, реки).
**Как одеваемся?**

Золотое правило походного гардероба: 2 комплекта хорошей походной теплой и легкой одежды (2 футболки, 2 пары штанов, 2 майки или рубашки с длинными рукавами, шорты, 4 смены нижнего белья, непромокаемый комплект - куртка и штаны-непромокайки, теплый жилет, панамка, шапочка, несколько пар носок, сапоги, сандалии или кроксы, спортивные ботинки). Вещи желательно подбирать легкие и быстросохнущие.

**Что берем с собой?**

Не будем останавливаться подробно на стандартном туристическом снаряжении. Если в походе младшие дошкольники, то, скорее всего, вам пригодится что-то из этого списка: заплечный рюкзак-переноска; газовая горелка и металлическая посуда для быстрого разогрева еды; складной горшок; стопка тонких книжек. Решите, брать ли вам отдельный детский спальник, или ребенок будет спать между родителями в состегивающихся парных спальниках. Вместо обычных туристических ковриков имеет смысл купить в туристическом магазине или на строительном рынке большой кусок пенки (продается на метры), чтобы застелить всю палатку. Днем этот ковер можно стелить на привалах, если не убирать глубоко. Сейчас на рынке появились подобные ковры, складывающиеся в сумку.
Собирая детскую аптечку, помним о необходимом наборе средств по уходу за кожей малыша: гигиеническая помада, крем от загара, хорошее проверенное средство от комаров, щипчики или ножницы, детский крем «Лисичка», «Буратино», «Солнышко», мазь от ушибов «Спасатель».
**Что едим?**

Скорее всего, ребенок будет питаться с общего стола с небольшими корректировками. Например, вместо тушенки в кашу и макароны можно добавлять детское мясное пюре. Сейчас в продаже появились разнообразные пюре в мягкой упаковке, что, несомненно, очень удобно в походе. Запаситесь крекером или другим сухим печеньем, сушеными фруктами, орешками для быстрых перекусов в пути. Молоко или сок в 200-граммовых пакетиках также можно взять с собой - оно не портится.

**Чем занимаемся?**

**Подвижная игра «Разведчики самоцветов»**. Для игры требуют­ся некоторые приготовления. Надо обернуть несколько мелких камешков в разноцветные блестящие бумажки из-под конфет — это будут самоцветы. Они раскладываются следующим образом: 5—8 камешков кладут у места на­чала игры, 20—25 камешков раскладывают по одному че­рез каждые 5—8 шагов по извилистому пути. Затем «тро­пинка» раздваивается: одна отходит вправо, другая — влево. Каждая такая тропинка состоит также из 20 — 25 камешков, но разложенных так, что камешки встре­чаются все чаще, иногда по два через 5 шагов, 3 шага, 1 шаг. У концов «тропинок» находятся россыпи самоцве­тов. Например, одна у берега и на дне мелкого ручейка, другая — у корней старой ели. Перед началом игры ребятам надо рассказать о том, что недавно в горах Урала наши геологи-землепроходцы нашли богатые россыпи камней-самоцветов, что об этом и будет игра. Обратите внимание детей на первый, лежащий на зем­ле цветной камешек. Ребята, изображая бригаду геоло­гов-разведчиков, идут на поиск, подбирая встречающие­ся «самоцветы». Затем расходятся, делясь на две группы. Чья группа первой найдет россыпь? Сколько камешков соберет каждая?

**Игры по уборке мусора**

Разделите с детьми на команды, придумайте названия и девизы, связанные с чистотой и бережным отношением к природе.

Команды собирают мусор на отведенной для уборки территории, каждая — в свою кучу. У кого куча больше, тот победил.

Проведите конкурс на самую неожиданную и оригинальную вещь, которая была найдена в процессе уборки.

**Игра в пробки**

Используются пробки от пластиковых бутылок. На расстоянии 1-2 м перед каждой командой выкопана ямка размером с пластиковую бутылку. У каждого играющего по пластмассовой пробке. Задача — не заступая за линию, попасть пробкой в ямку своей команды. Промахнувшийся игрок забирает свою пробку, встает в конец очереди для следующей попытки. Побеждает команда, игроки которой раньше забросят все пробки в ямку.

**Игра «Точный глазомер»** - участникам предлагается на глаз определить, сколько шагов до куста. Затем ответы проверяются. Победители получают звание «Острый глаз».

**В походе вам пригодятся туристические загадки:**

Он с тобою и со мной

Шёл лесными стёжками,

Друг походный за спиной

На ремнях с застёжками. (Рюкзак)

 И от ветра и от зноя, от дождя тебя укроет

А как спать в ней сладко

Что это? (Палатка)

 И в тайге, и в океане

Он отыщет путь любой.

Умещается в кармане,

А ведёт нас за собой (Компас)

Он в походе очень нужен,

Он с кострами очень дружен

Можно в нём уху варить

Чай душистый кипятить (Котелок)

# Правила поведения в походе

1. Взрослый всегда прав.
2. В экстремальных ситуациях ребенок должен мгновенно и беспрекословно выполнять все указания взрослого.
3. Нужно бережно относиться к природе, не мусорить.
4. Если получишь травму, сразу извести взрослого.
5. Не пробуй неизвестных грибов, ягод и растений.
6. Уважай и помогай другим участникам группы.
7. Береги туристическое снаряжение.
8. Не подходи, не фотографируйся сидя/стоя близко к краю обрыва.
9. При движении через кустарники выдерживай дистанцию 1,5-2 м, о возможном ударе веткой предупреждай сзади идущего криком «ветка».
10. Не купайся в загрязненных водоемах, реках с сильным течением. Не прыгай в незнакомых местах.
11. В жаркую погоду обязательно ходи в головном уборе.

**Приятного Вам отдыха!**

**Подготовила: Шипицына М.М.** **воспитатель по физической культуре МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 2 «Дружная семейка» по материалам http://www.bibliotekar.ru/enc-Semya/154.htm**