

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «РЕБЕНОК ИДЕТ В ПОХОД»



Зачем это нужно?

Семейный туризм замечателен тем, что в первую очередь учитывает интересы детей. Это поход не ради категорий и спортивных результатов. Это путешествие, воспитывающее характер, сплачивающее семью, открывающее для ребенка мир совсем в иной, непривычной плоскости.

В душе каждого маленького непоседы живет тяга к приключениям. А поход - это самое настоящее приключение. Какой простор открывается перед вами для воспитания сына или дочурки! Здесь в роли воспитателя выступает природа, и все происходит естественно и как бы само собой. В лесу или в горах, в отрыве от привычных благ цивилизации, ребенок быстро усваивает, что дождь будет лить независимо от того, нужен он или нет. И если не хочешь промокнуть, нужно ставить палатку, а не рыдать и топтать ногами. Он учится принимать решения и отвечать за свои поступки. Он видит своими глазами, насколько человек зависит от природы, но, вместе с тем и природа зависит от человека. Ребенок приобретает полезные навыки, учится любить и ценить окружающую природу, сосуществовать с ней. Видит настоящие, а не нарисованные на картинке горы и реки, леса и степи, озера и пещеры. А это расширяет его представление об окружающем мире. Стоит ли говорить об оздоравливающей и закаливающей составляющей любого похода?

С чего начать?

Существует множество различных видов походов. В зависимости от способа передвижения, они могут быть пешие, лыжные, велосипедные, водные и т.д. По продолжительности различают однодневные, двух-трехдневные (поход выходного дня) и многодневные. Но в любом из них должна быть какая-то цель: пройти запланированный маршрут, увидеть ту или иную природную достопримечательность, посетить интересное место, памятник.

Для ребенка, конечно, и сам поход - замечательное развлечение, но конкретная цель делает его еще интереснее.

Итак, с какого возраста можно ходить с малышами в походы? Четырехлетний подготовленный ребенок уже может совершать достаточно длительные переходы. А с 5--6 лет можно брать ребенка и в несложные горные походы. До этого возраста приучайте его к "дикой" природе, выезжайте всей семьей в лес или к реке на 1-2 дня, устраивайте однодневные прогулки в интересные места. Важно, что бы ребенок легко и комфортно чувствовал себя на природе, не боялся леса, умел и любил ходить пешком, имел элементарные навыки безопасности. Постепенно он привыкнет и к некоторым тяготам и лишениям, которые в походе неизбежны. В общем, такая мини-репетиция, тренировка перед более серьезным испытанием...

На поиски клада!

Если не только ваш ребенок, а и вы сами всего лишь начинаете осваивать туристские премудрости и пока не готовы к многодневному походу, устройте однодневный "вылазку" в лес. А что бы поход этот надолго запомнился ребенку, организуйте его в виде веселого приключения. В игре можно легко донести до своего ребенка и непростые навыки обращения с туристским снаряжением, и правила поведения на природе, и основы походной безопасности, и, конечно, расширить его знания об окружающем мире. Подготовиться к мини-походу нужно заранее. Прежде всего, собрать несколько семей с детишками, которые захотят поучаствовать в вашем веселом мероприятии. Не беда, если дети будут разного возраста. Учтите это при написании сценария, и тогда подходящих заданий хватит на всех.

Поиск клада будет сводиться к прохождению детворой в сопровождении кого-то из взрослых небольшого маршрута, пользуясь картой. Карта должна появиться самым таинственным образом. Например, во время привала на полянке, копая ямку для костра, папа обнаружит в земле таинственную коробочку, а в ней... потертую, с оборванными краями карту.

Стоит ли говорить, что составить маршрут, спрятать карту, и "клад" необходимо заранее? Что именно будет кладом - решать вам. Но это должно быть что-то действительно неожиданное и ценное для всех участников поисков. По пути ребята могут встречать разных лесных жителей (добрых и злых), которые будут помогать им или, напротив, мешать, учить чему-нибудь, давать различные задания.

Когда клад будет благополучно найден и выкопан, устройте пикник на полянке, с приготовлением еды на костре. Вряд ли уставшие кладоискатели откажутся от горячей, пахнущей дымком, походной каши. После такой тренировки можно отправляться и в настоящий поход!



Наша крыша - небо голубое

Походы с детьми, в отличие от взрослых походов, имеют свои особенности. Для детей 5-6 лет ограничьте время похода 7-8 днями, а общий километраж - 40-50 км. Произведя нехитрые расчеты, получаем около 7 км в день. К 9-10 годам продолжительность похода может увеличиться до 2 недель, а протяженность маршрута - до 120 км. Начиная с 13 лет дети могут участвовать в походах почти наравне со взрослыми. Составляя маршрут предстоящего путешествия, учитывайте возраст детей, ориентируясь на самого слабого участника похода. Нет ничего страшного, если большинство из вашей группы отправляются в поход впервые. Все когда-то начинали, а опыт - штука наживная. Но, хотя бы один участник, все-таки должен быть туристом опытным. Как правило, ему поручается роль руководителя похода. Самый лучший вариант, если в вашей группе будет несколько детей, близких по возрасту. Тогда им не будет скучно.

Кушать подано

Как правило, после трех лет маленький турист может есть все то же самое, что и взрослые члены группы. Детвора в походе тратит массу энергии, да и волчий аппетит на свежем воздухе просыпается даже у отъявленных "малоежек". А потому, рассчитывая количество необходимых продуктов на детей 3-4 лет, берите 2/3 от взрослой нормы, а для старшего ребенка - взрослую норму. Необходимо, чтобы пищевая ценность продуктов была достаточно высокой. Обязательно включите в рацион молочные продукты. Для полдника подойдут различные кисели и какао.



Важно взять с собой некоторое количество разных "вкусностей". В походе даже самая простая карамелька кажется необыкновенно вкусной и ценной. Такие маленькие радости обычно раздаются во время привалов и в качестве поощрения. Лучше всего на эту роль подойдут сухофрукты (курага, финики, инжир). Они вкусные, питательные и могут долго храниться. Хороши и орехи, конфеты, маленькие шоколадки, вафельки, козинаки, щербет, сушки, печенье.

Походные традиции

Традиции - вообще вещь замечательная. А походные традиции замечательны вдвойне. Они складываются на протяжении многих походов, и одинаково любимы как взрослыми, так и детьми. Пожалуй, самым запоминающимся станет для детей посвящение в туристы. Этот обряд, независимо от возраста, проходят все, кто пошел в поход впервые. Придумайте веселую клятву туриста, которая будет торжественно произноситься у костра, организуйте замысловатую полосу препятствий с необходимостью прыгать, бегать, ползать, проведите викторину с вопросами на туристскую тему. Можно устроить соревнование по скоростной установке палатки или разжиганию костра.

А еще лучше организовать сценарную игру в индейцев с переодеванием, раскрашиванием сажей, изготовлением луков из подручных средств или искать заранее спрятанный клад, получая кусочки разрезанной карты, как поощрение за выполнение различных заданий. Здесь все будет зависеть от вашей фантазии, полет которой в лесу ничем не ограничивается. В завершении - праздничный ужин, вручение заготовленных заранее медалей или дипломов.

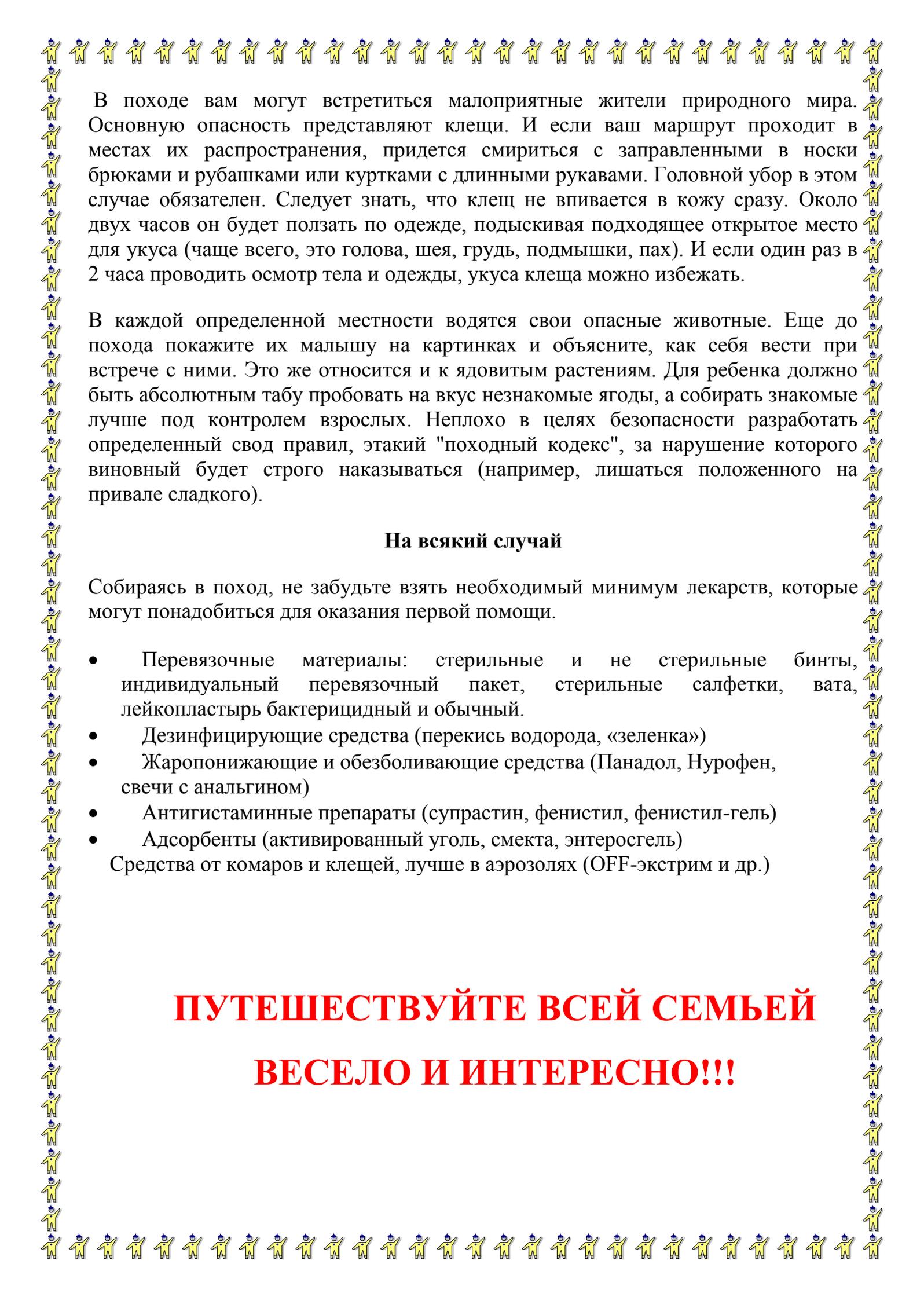
Полезными могут быть в походе утренние и вечерние построения больших и маленьких членов группы. На этих своеобразных "линейках" в полушутливой форме зачитываются приказы, объявляются благодарности, поощряются отличившиеся и объявляются выговоры провинившимся. Малыш будет светиться от гордости, если похвалить его перед "строем". А выговор за нарушение дисциплины станет самым действенным и доходчивым наказанием. Помните только, что делать его нужно обдуманно и только в крайних случаях.

Активно привлекайте детей в помощники, обучайте их туристским премудростям. Ведь дети так любят помогать, и это желание нужно всячески поддерживать и лелеять. Даже 3-4 летние карапузы могут многое: собирать дрова, помогать мыть посуду, носить воду, выполнять мелкие поручения. А 8--9-летние туристы способны даже приготовить обед под присмотром взрослых. Можно каждому из ребят на время похода поручить определенную должность. Так, кто-то станет старшим помощником фотографа, а кто-то самым главным советником руководителя. Малыши будут гордиться возложенной на них важной миссией, чувствовать себя равными со взрослыми участниками похода. Только не наказывайте ребенка внеочередным дежурством. Он должен воспринимать походные обязанности (как, впрочем, и любой труд) не как обязанность, а как почетную миссию.

Безопасный поход



Самую большую опасность в детских походах представляют сами дети. И особенно дети скучающие, которым нечем заняться. Как правило, больше всего травм и неприятных происшествий случается во время привалов и стоянок. Немного отдохнув, ребенок тут же начинает искать себе занятие: бросать камни, взбираться на скалы, обследовать берега речек. И занятия эти не всегда бывают безопасными. Непременно объясняйте детям, к чему могут привести их необдуманные поступки, желательно это делать на конкретных примерах. И, самое главное, в походе не давайте малышам скучать. В часы отдыха организовывайте для детворы подвижные и спокойные игры, разучивайте и пойте туристские песни. Можно рассматривать насекомых, учиться различать лекарственные растения, собирать коллекцию камней, изучать азы альпинизма. Организация детского досуга - это, нередко, серьезная эмоциональная нагрузка для родителей.



В походе вам могут встретиться малопрятные жители природного мира. Основную опасность представляют клещи. И если ваш маршрут проходит в местах их распространения, придется смириться с заправленными в носки брюками и рубашками или куртками с длинными рукавами. Головной убор в этом случае обязателен. Следует знать, что клещ не впивается в кожу сразу. Около двух часов он будет ползать по одежде, подыскивая подходящее открытое место для укуса (чаще всего, это голова, шея, грудь, подмышки, пах). И если один раз в 2 часа проводить осмотр тела и одежды, укуса клеща можно избежать.

В каждой определенной местности водятся свои опасные животные. Еще до похода покажите их малышу на картинках и объясните, как себя вести при встрече с ними. Это же относится и к ядовитым растениям. Для ребенка должно быть абсолютным табу пробовать на вкус незнакомые ягоды, а собирать знакомые лучше под контролем взрослых. Неплохо в целях безопасности разработать определенный свод правил, этакий "походный кодекс", за нарушение которого виновный будет строго наказываться (например, лишаться положенного на привале сладкого).

На всякий случай

Собираясь в поход, не забудьте взять необходимый минимум лекарств, которые могут понадобиться для оказания первой помощи.

- Перевязочные материалы: стерильные и не стерильные бинты, индивидуальный перевязочный пакет, стерильные салфетки, вата, лейкопластырь бактерицидный и обычный.
 - Дезинфицирующие средства (перекись водорода, «зеленка»)
 - Жаропонижающие и обезболивающие средства (Панадол, Нурофен, свечи с анальгином)
 - Антигистаминные препараты (супрастин, фенистил, фенистил-гель)
 - Адсорбенты (активированный уголь, смекта, энтеросгель)
- Средства от комаров и клещей, лучше в аэрозолях (OFF-экстрим и др.)

**ПУТЕШЕСТВУЙТЕ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ
ВЕСЕЛО И ИНТЕРЕСНО!!!**