Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр краеведения и туризма»

Методическая разработка на тему:

«Подробные рекомендации для проведения семейных походов»

Подготовила
Педагог дополнительного образования
Сергеева Т.А.

Мичуринск 2019 г

В поход всей семьей

Выбор формы проведения выходного дня происходит в каждой семье с учетом ее интересов, склонностей, возможностей. Но, пожалуй, наиболее универсальным видом активного отдыха для всех членов семьи является туризм. Он служит надежным средством укрепления здоровья и восстановления сил, потраченных за неделю. Сочетание всех основных составных частей полноценного отдыха (двигательная активность, благотворное воздействие природных факторов, познавательность, разнообразие впечатлений, общение с новыми людьми и т.п.) делает туризм одной из самых привлекательных и полезных форм проведения выходных дней и отпуска.

Семейные походы дают ни с чем не сравнимый оздоровительный эффект, получаемый в результате комплексного воздействия на организм природных факторов: солнца, воздуха, воды — и разнообразной двигательной активности. Доказано, что продолжительное выполнение циклических упражнений умеренной нагрузки (ходьба, езда на велосипеде, на лыжах, бег, прыжки) способствует развитию выносливости, которая в сочетании с закаливанием обеспечит формирование механизмов эффективной профилактики сердечно-сосудистых и респираторных заболеваний.

Кроме того, совместные походы способствуют укреплению семьи, формируют у детей положительные нравственные качества, развивают любознательность, приобщают к миру природы, воспитывая бережное отношение к ней. Они расширяют кругозор ребенка, формируют представления об истории родного края, традициях и культуре народа. В семейном походе дети чувствуют свою причастность к общему делу, видят, какую пользу они приносят. Именно в походе возникает духовный контакт, о котором многие родители только мечтают.

В походах дети приобретают первоначальные навыки выживания в природной среде (умение ориентироваться на местности, разбить лагерь, разжечь и затушить костер, приготовить еду, оказать первую помощь пострадавшему и др.). У детей воспитывается самостоятельность, организованность, развивается воля. Опыт показывает: дети, прошедшие физическую и психологическую подготовку к возможным экстремальным ситуациям, оказавшись одни в лесу, ведут себя максимально собранно, без паники и растерянности и пытаются найти выход из создавшегося положения.

Таким образом, семейный отдых в выходные дни и во время отпуска в форме туристических прогулок и походов имеет целый ряд компонентов: физкультурно-оздоровительный, *социально-коммуникативный, эмоционально-психологический, эстетический, познавательный и прикладной.*

В житейских представлениях, да и в популярной литературе понятия «туристический поход» и «туристская прогулка» часто отождествляются. На самом деле они хоть и имеют много сходства, но не являются синонимами. По-разному истолковывается и понятие «туризм». В связи с этим считаем целесообразным раскрыть некоторые понятия.

Туризм — путешествия по своей стране или в другие страны, сочетающие отдых с элементами спорта и познавательными задачами — таково наиболее распространенное толкование этого понятия.

Если трактовать его в контексте рассматриваемой проблемы, то можно сформулировать следующее определение: *туризм* — особый вид социальной деятельности человека, направленный на укрепление здоровья, повышение физической тренированности, выносливости организма, познание и общение. Различают *организованный* (предлагаемый разными организациями и фирмами, несущими полную ответственность за предоставляемые услуги) и *самодеятельный* (организуемый по инициативе самих участников) *туризм.*

Туристический поход — такая форма организации туризма, которая предусматривает выполнение достаточно высоких физических нагрузок, связанных с длительным передвижением по маршруту, овладение специальными прикладными знаниями и навыками. В зависимости от способа передвижения выделяют пеший, велосипедный, лыжный, горный, конный, водный, автомобильный и другие виды туризма. По сложности походы делятся на *категорийные* (для физически и технически подготовленных туристов) и *некатегорийные.*

Туристическая прогулка предполагает кратковременное (4—6 ч) пребывание в природных условиях и овладение некоторыми элементарными туристскими навыками. (Заметим в скобках: *прогулка* — кратковременное пребывание на открытом воздухе (до 4 ч), предусматривающее элементы двигательной и познавательной деятельности.)

Говоря о семейном отдыхе, мы будем использовать понятия «туристическая прогулка» и «туристический поход». По условиям организации это будут самодеятельные путешествия. Статистика свидетельствует: в походах

выходного дня, в многодневных некатегорийных путешествиях ежегодно участвуют около 20 млн. российских граждан.

Немного истории. Целенаправленное развитие туризма как средства физического воспитания стало осуществляться в эпоху Возрождения (XV—XVI вв).

Представители западноевропейского Возрождения Х. Вивес, М. Монтень, Т. Мор,

Ф. Рабле говорили о необходимости введения организованного процесса физического воспитания молодежи, .отводя особое место походам. Витторио де Фильтре, преподавая различные туристские упражнения в организованной им школе в г. Мантуе в 1425 г., совершал со своими учениками многодневные походы в предгорья Альп.

Первое упоминание в России о подготовке и проведении путешествия, правда, в «края чужие», предпринятого с участием воспитанников пансиона, датировано декабрем 1777 г. Именно с рассуждений о значении путешествий начинался «План предприемлемого путешествия в чужие края, сочиненный по требованию некоторых особ содержателем благородного пансиона Вениамином Геншем»:

«Не довольно того, чтоб детский разум изощрять только науками, но стараться должно при этом наипаче приучать и склонять сердца их к добродетели, что достигается чрез обращение в свете и полезные путешествия».

В XX в. (примерно с 1909 г.) развитие детского туризма в России связано с именем штабс-капитана лейб-гвардии О. И. Пантюхова, который организовал первый русский скаутский отряд (юных разведчиков), состоящий из сыновей лейб- гвардейцев, а потом и всех желающих мальчишек. Всю свою энергию, знания и ум Пантюхов отдал воспитанию подрастающего поколения в духе преданности родине, обществу, семье. Постепенно движение охватило разные уголки Российской империи. В совместных походах отцы учили сыновей премудростям разведывательного дела (разжигать костер с одной спички, мастерить шалаш, колоть дрова, ориентироваться на местности и т.п.).

Первый вопрос, с которым сталкиваются большинство семей, планирующих свои выходные дни или отпуск: с какого возраста можно брать детей в

поход? Известны случаи, когда туристами становились дети грудного возраста, преодолевая расстояние, естественно, за спиной у родителей.

Ярославу было всего три месяца, когда он начал путешествовать с родителями. Сначала он находился в специальном детском кресле-переноске в положении полулежа. Для небольших переходов неплохую службу сослужат сумки-кенгуру (расположение «грудь к груди»). И руки свободны, и возможности для общения не ограничены. После года малыш может размещаться в специальном рюкзаке или детском креслице, которое фиксируется у взрослого за плечами (расположение «спина к спине»).

Самостоятельно участвовать в путешествиях дети способны уже с 3—4 лет. Начинать нужно с несложных продолжительных прогулок в парк, к реке во время отдыха на даче, предлагая детям преодолевать простейшие препятствия. Следующим этапом могут стать однодневные туристические прогулки в лес. И уже после того, как дети приобретут элементарные знания и умения, их можно брать в двух- и многодневные походы.

Следующий вопрос, с которым сталкивается семья, необходимость определения *состава группы*. Конечно, можно пойти одной семьей. Тем более если в ее составе есть дети дошкольного и подросткового возраста. В данном случае старшие дети будут хорошими помощниками в решении многих проблем, возникающих в походе, и станут просто незаменимыми на случай, если возникнет непредвиденная ситуация (необходимость установления экстренной связи с населенным пунктом в случае получения травмы одним из членов семьи). Наиболее оптимальным является объединение двух-трех семей, в составе которых есть один-два ребенка. Хорошо, если в группе имеются дети-ровесники. В этом случае гораздо легче организовать детское общение и отдых на привалах. Самым удачным вариантом будет состав группы из 9—12 человек. Такая группа наиболее мобильна, кроме того, есть возможность интересно и разнообразно организовать совместную деятельность участников на маршруте и на привале.

Прежде чем отправиться в поход, необходимо *тщательно подготовиться.* Этот процесс достаточно трудоемок и длителен. Но обязательность подготовки определяется тем, что окажет благотворное воздействие на настроение и физическое состояние всех членов группы. Прежде всего это *организационная подготовка.* Что она предполагает? Во-первых, определение *цели похода* и *маршрута.* Чтобы путешествие доставило удовольствие, сблизило, а не разъединило его участников, в

группе должно быть единство в определении основной цели и содержания похода. Разногласия обычно начинаются с того, что в одной «связке» оказываются люди, преследующие различные цели.

Обычно в походах выходного дня ставятся следующие *цели.*

- • *Оздоровительные* (закалка, получение запаса бодрости и работоспособности, укрепление иммунитета к простуде и инфекционным болезням, эмоционально-психологическое оздоровление).
- • *Спортивно-тренировочные* (повышение спортивной квалификации, физическая тренировка, обучение преодолению естественных препятствий, тактике действий в экстремальных ситуациях, подготовка к участию в категорийных маршрутах).
- • *Познавательные* (изучение родного края, знакомство с его историческими и природными достопримечательностями).
- • *Развлекательные* (игры, лотереи, соревнования, конкурсы поваров, знатоков природы, музыкальные и т.п.).
- • *Практические* (сбор грибов, ягод, орехов, ловля рыбы).
- • *Эстетико-романтические* (художественно-творческая деятельность на природе: рисование, сочинительство и т.п., встреча и общение с друзьями).

Программа похода должна быть составлена с учетом мнения большинства, а также интересов и возможностей детей.

В зависимости *от способа передвижения* походы с дошкольниками могут быть пешими, лыжными, велосипедными, водными (на лодках, байдарках, плотах, катамаранах) и комбинированными (автомобильно-пешеходными). Новички в туризме выбирают первую, вторую и последнюю разновидности; семьи со стажем — велосипедные и водные, в которых необходимы как специальное снаряжение, так и техническая подготовка.

По длительности походы делятся на однодневные, двух- и многодневные. Начинающим туристическим семьям рекомендуется постепенно овладевать опытом походной жизни сначала в коротких туристских прогулках (4—8 ч), а затем, по мере приобретения специального снаряжения, переходить к самым романтическим и для детей, и для взрослых походам с одной, двумя и более ночевками. Настроение, поведение детей в походе, степень их

тренированности, состояние здоровья являются тем барометром, по которому с известной точностью определяется длительность последующих путешествий.

После того как определены цель, вид и продолжительность похода, взрослые собираются для *обсуждения маршрута.*

Хорошо, если в группе есть опытные родители, которые смогут взять на себя обязанности руководителя и выступать с инициативой по разработке маршрута. Его выбор зависит от вида, цели похода, а также сезона, погоды, условий местности, возраста самых младших туристов. Маршруты могут быть линейными (прокладываются между двумя отстоящими друг от друга точками) и радиальными (начинаются и заканчиваются в одной точке). Весной маршрут рекомендуется прокладывать по открытым местам, чтобы в полной мере использовать целебные силы света, тепла и воздуха. Летом лучше двигаться лесной тропинкой, а в жаркую погоду — вдоль рек, озер и водохранилищ. Осенью — спланировать движение по грибным местам, а зимой, особенно в ветреные дни, — по низким посадкам с выходом к горкам и поляне, где организуются игры-забавы со снегом. Максимальная протяженность походов должна приходиться на июнь — август, когда стоят самые теплые и длинные дни.

Для разработки маршрутов используются различные материалы: путеводители, книги по краеведению, туристические карты и схемы, планы городов и областей, сборники маршрутов выходного дня, атласы автодорог и т.п. Учитывая возрастные особенности и интересы детей, необходимо продумать остановки в наиболее живописных и привлекательных для самых маленьких участников путешествия местах (заповедники, музеи и т.п.). При прокладывании многодневного маршрута немаловажно, чтобы он проходил недалеко от источников питьевой воды и магазинов, для своевременного пополнения запаса продовольствия.

Готовность к походу определяется также по наличию группового и личного *снаряжения.* Для однодневной туристической прогулки много снаряжения не нужно, но обязательным является *рюкзак* для каждого участника похода, включая самых младших. Спортивные сумки, пакеты и корзины не могут заменить удобного вместительного рюкзака, переноска которого освобождает руки для самостраховки и помощи детям. Ребенку 2—4 лет можно приобрести или сшить заплечный мешок с широкими и мягкими лямками, липучками-застежками, нарядными и удобными для малыша пряжками — автоматами и бегунками. Рюкзачок можно украсить

аппликацией, мелкими игрушками-брелками, и тогда он станет любимым спутником юного путешественника. Вес всей поклажи должен составлять не более 300—400 г (сменные шорты, панама, мягкая игрушка и т.п.).

Для старшего дошкольника и младшего школьника целесообразнее приобрести хороший анатомический рюкзак из прочной, но легкой ткани. Он легко регулируется в зависимости от возраста и параметров тела, а его конструкция позволяет переносить тяжести без особой нагрузки на плечевой пояс; позволяет выправить осанку у сутулых детей. За счет выдвигающегося клапана можно увеличить объем рюкзака почти вдвое. Система ремней-затяжек позволяет быстро и накрепко упаковать багаж.

При выборе рюкзака для детей и подростков необходимо обращать внимание на следующие его характеристики: жесткость конструкции (обеспечивается уплотнителями задней стенки); наличие рельефных прокладок под поясницу и широких, мягких, регулируемых лямок; выполнение его из дышащей и водонепроницаемой ткани; прочность швов и креплений; наличие боковых и задних кармашков (позволяют переносить всякую нужную мелочь). Иногда современные рюкзаки содержат напоясные регулируемые ремни, позволяющие равномерно распределить вес рюкзака на мышцы шеи, плеч и спины. Рюкзак должен быть очень нарядным и привлекательным для ребенка.

Родителям следует научить детей заботиться о сохранности и чистоте личного снаряжения, участвовать в его ремонте и украшении. Вес рюкзака с содержимым для ребенка 5—6 лет должен составлять 1—1,5 кг, 7—8 лет — до 2—3 кг. Безусловно, многие физически подготовленные дети могут переносить более значительные тяжести, но при этом ребенок быстро устает, снижается темп его ходьбы, он перестает замечать достопримечательности, реагировать на слова и переключается только на свои ощущения. Не следует забывать об этом и позволять устанавливать рекорды по весу переносимого груза. Через 40—50 мин ходьбы малыш сам откажется от этой затеи, и придется на ходу разгружать рюкзак упрямого туриста.

Работоспособность и здоровье туриста зависит от правильной укладки рюкзака. Надо так уложить вещи, чтобы, с одной стороны, легко было в любой момент найти нужный предмет, с другой — чтобы ничего твердого не упиралось в спину ребенка. Поэтому вдоль спины укладываются мягкие вещи, а с наружной стороны — игрушки, книги. Посуда, предметы гигиены, компас могут располагаться в задних и боковых карманах.

Для организации отдыха родителей и детей необходимо предусмотреть индивидуальные *коврики* длиной не менее роста человека, чтобы обеспечить отдых позвоночнику и ногам во время привалов, а также использовать на ночевках; шириной — не более 60—70 см. Наиболее распространенным видом туристических ковриков является пенополиуретановые («пенка»). Положенные на снег или на мокрую землю, они не дадут замерзнуть за счет большого количества микропор с воздухом. Сложенные в рулон, надежно крепятся ремешками к рюкзаку туриста и очень легки в переноске. Для совсем юных туристов (2—4 года) для ночевки в палатке удобен надувной матрац.

Следующим этапом в подготовке к походу является *подбор обуви* и *одежды* для ребенка и взрослых членов семьи. Основной принцип, которого необходимо придерживаться в этом вопросе, — одежда не по сезону, а по погоде. Необходимо также учесть не только состояние погоды (силу ветра, температуру, влажность воздуха) на момент выхода на тропу, но и возможность ее изменения, особенно в случае многодневного похода. Обувь ребенка должна быть разношенной и удобной (трекинговые ботинки, кроссовки), позволяющей вставить пружинистую стельку и надеть плотные носки. Самым лучшим вариантом являются трекинговые ботинки с мембраной, особенно если намечается поход по горной местности или в сырую прохладную погоду. В теплый период в многодневный поход обязательно берутся легкие спортивные тапочки, чтобы обеспечить отдых ногам и просушку «ходовой» обуви.

Одежда должна быть удобной для выполнения активных движений. Но даже летом не следует надевать короткие шорты, если запланирован поход в лес, чтобы уберечь ноги малыша от укусов клещей, порезов, царапин и пр. В прохладную погоду рекомендуется иметь куртку-ветровку — анорак (надевается через голову, короткая застежка- молния переходит в капюшон). Может быть использована обычная куртка от спортивного костюма и аналогичные брюки. В зимний период необходимы комбинезон для мальчиков, куртка с капюшоном и брюки на двойном синтепоне для девочек. Такая одежда предохранит ребенка от ветра и влаги в случаях падения и во время отдыха. Количество и толщина нижних слоев одежды зависит от погоды и способа передвижения группы. Оптимально, если родители предусматривают возможность варьирования одежды во время активного движения и пассивного отдыха (дополнительные верхние жилеты, уплотнители, капюшоны, шарфы, накидки и т.п.).

Следует захватить для каждого члена группы накидки-плащи, позволяющие закрыть от дождя не только туриста, но и его рюкзак. Они занимают крайне мало места и очень легки, но незаменимы на случай резкой перемены погоды. Необходимо продумать *головной убор.* В теплый период — бейсболку или спортивную панаму, предохраняющую от солнечных лучей и создающую определенный стиль в одежде туриста. В холодный период — спортивную шапочку (с дополнительным слоем-утеплителем в ветреные и морозные дни). У каждого туриста должны быть запасные рукавицы и носки, даже в том случае, если семья собирается в однодневный поход или трех-, четырехчасовуто прогулку.

Если группа собирается в многодневный поход, то перечень снаряжения расширяется. В первую очередь это *палатка.* Для одной семьи из трех-четырех человек достаточно использовать трехместную палатку. Есть много разновидностей палаток, но наиболее удобны легкие, шатрового типа, с готовым каркасом, непромокаемым днищем и тентом. Такую палатку могут самостоятельно собрать даже дошкольники. Она очень нарядна, хорошо выдерживает ветер, дождь. Наличие дополнительной сетки-дверцы делает палатку герметичной. Это ее достоинство особенно высоко ценится теми туристами, которые любят ходить по озерным и лесным краям, где много комаров.

В любом походе с ночевкой необходимо иметь *спальные мешки.* Они должны быть легкими, теплыми, на двойном синтепоне, небольшими по габаритам, с синтетическим внешним покрытием, изнанкой из хлопка. Два спальника с разъемными застежками-молниями легко сшиваются в один большой «конверт», в котором может комфортабельно переночевать семья из трех человек.

Кроме вышеназванного, для похода с одной и более ночевками необходимо иметь следующее *групповое снаряжение:*

- • костровое оборудование (1 комплект);
- • костровые рукавицы-прихватки (2 шт.);
- • котлы из жести или пищевого алюминия (3, 5 и 7 л на группу из 8—12 взрослых и детей), вставляющиеся один в другой;
- • половник, разделочный нож, мочалки для мытья посуды;
- • топор;

- • саперная лопатка;
- • кухонный тент;
- • ремонтный набор (клей, проволока, шило, игла, нитки и др.);
- • веревка (реп-шнур или бельевая) — 20 м;
- • спички в герметичной упаковке;
- • фонари (по количеству палаток);
- • канистра или пластмассовое ведро для воды (минимум на 10 л);
- • пластиковый мешок для мусора;
- • медицинская аптечка;
- • компас, карта-план местности, карандаш, ручка, блокнот;
- • спортивный инвентарь (мяч, летающая тарелка, бадминтон и пр.).

Если поход запланирован в районы, где запрещено или затруднено разведение костров, для приготовления пищи необходимо использовать газовую горелку, баллоны и специальную посуду.

У каждого туриста должна быть своя посуда (ложка, кружка, миска) из пластмассы, выдерживающей нагрев во избежание ожогов; предметы гигиены (зубная щетка, паста, мыло, полотенце). Детям родители могут заранее предложить взять книжку, дорожную игру типа «Тетрис», шахматы, блокнот с фломастерами, увеличительное стекло и пр.

В походе в связи со значительной физической нагрузкой требуется калорийное и полноценное *питание.* Его рацион определяется видом похода, продолжительностью и возрастом детей.

В однодневных походах можно обойтись без обеда, приготовив пищу дома (бутерброды, закуски, овощи, фрукты, печенье, сухарики, сок в герметичной упаковке или чай в термосе). В любом походе приготовление печеной картошки на костре для детей может быть целым праздником, поэтому не стоит лишать их этого удовольствия.

В двух- и многодневных походах организация питания представляет собой известную сложность. Продукты питания одновременно должны быть нетяжелыми и калорийными. Кроме того, если в походе участвуют младшие дошкольники, то необходимо учитывать их пристрастия в еде. В рационе

питания во время похода необходимы повышенные дозы витаминов, особенно С. Традиционные походные нормы питания предполагают, что человек должен потреблять ежедневно 80—100 г белков, 80—100 г жиров, 400—500 г углеводов, 20 г соли, 0,1 г витаминов. Практическое применение этих сведений возможно, если воспользоваться таблицами содержания указанных веществ в пищевых продуктах. В любом случае рацион детей должен быть по возможности насыщен фруктами и зеленью. В двухдневном походе желательно включить в детское меню кисломолочные продукты (йогурты, простокваши и пр.). В многодневных походах не обойтись без круп, макарон, сухих супов, мясных и молочных консервов, полуфабрикатов и т.п. Количество приемов пищи должно быть доведено до *А*—5 (с ланчем и полдником). Если поход подразумевает длительные переходы без остановок на продолжительный привал, то обед можно по времени совместить с полдником (табл. 5.1).

Таблица 5.1

Примерное меню на три дня

Прием пищи	**1-й день**	**2-й день**	**3-й день**
Завтрак (08:30)	Молоко, хлопья	Овсяная каша, какао	Бутерброды, чай
Ланч (10:00—10:30)	Сухарики, чай	Яблоко, печенье	Какао, сушки
Обед (13:00)	Суп рыбный, каша пшенная, компот	Суп из пакетов или крапивный, картофельное пюре, чай	Молочный суп с рисом, спагетти, кисель
Полдник (16:00)	Печеный картофель, сок	Йогурт, печенье	Фрукты

Ужин (19:00—19:30)	Спагетти, свежие овощи	Овощной салат, бутерброды	Картофель с тушенкой, укропом и зеленым луком

Примечание. Иногда за полчаса до сна детям дают теплое молоко, крекеры с чаем из трав и т.п.

Во время путешествия необходимо соблюдать *питьевой режим.* Детям необходимо заранее объяснить, что чрезмерное питье вызывает обильное потовыделение и выделение солей, а это в свою очередь ослабляет мышцы и вызывает утомление. Каждый участник должен заставить себя отучить от привычки пить даже в сильную жару как на марше, так и на коротких привалах. На дневке за обедом можно выпить одну- две кружки чая, киселя, компота, а от холодной воды воздержаться. Во время движения в случае сильной жажды ребенку можно разрешить прополоскать рот, сделать один-два медленных глотка, пососать леденец, пожевать сухофрукты.

К подготовительной работе к походу привлекаются все члены семьи. Детей можно привлечь к составлению программы отдыха на привале. Каждый из младших участников похода получает определенное поручение с учетом своих возрастных возможностей и интересов (организатор подвижных игр, костровой, знаток загадок, друг пернатых, юный натуралист и др.). Это особенно важно для воспитания ответственности и самостоятельности.

Сборы в поход можно превратить в увлекательное мероприятие- игру, в которой каждый знает свою роль и творчески реализует ее. Это поможет избежать трепки нервов родителей и детей и длительных поисков потерянных вещей (в исполнении роли разведчиков и сыщиков детям нет равных).

Время начала похода обычно согласуется с движением транспорта (рейсового автобуса, пригородной электрички и т.п.), но всегда предусматривается в утренние часы.

Наиболее сложным для многих семей является вопрос определения *физической нагрузки* для детей во время движения по маршруту. Ответ не может быть однозначным: нагрузка зависит от возраста детей, состояния их здоровья, уровня физической подготовленности, индивидуальных возможностей, сложностей ландшафта и многих других факторов. Поэтому *основным условием при дозировании нагрузки должен быть постоянный контроль взрослых за самочувствием детей в течение*

похода и после него. Однако существуют определенные нормативы, сориентированные на физически нормально развитого ребенка. Так, считается, что общая протяженность маршрута для детей 3—4 лет может составлять от 3—4 до 5—6 км, детей 5—6 лет — 10 км. Зная своего ребенка, родители без труда определят соответствие физической нагрузки его возможностям. Обычно первыми признаками утомления являются вопросы типа: «Когда мы придем?», «Долго еще идти?», капризы детей. При этом нет необходимости сразу приостанавливать движение, нужно просто переключить внимание ребенка на другие объекты, поиграть в словесные игры, загадать загадки и т.п. Однако не следует доводить ребенка до такого состояния, когда у него бледнеют кожные покровы и нарушается координация движений. В этом случае необходимо сразу прекратить движение, провести дыхательные упражнения и дать ребенку возможность отдохнуть в тени.

В целях профилактики подобных реакций необходимо установить режим движения, при котором выполнение физической нагрузки (движение по маршруту) чередуется с отдыхом. Такой режим определяется по самому слабому участнику похода. Так, например, после каждых 30 (40, 50) мин движения выделяется соответственно 5—15 мин для отдыха. Первый привал рекомендуется делать после 15—20 мин ходьбы. Он позволяет устранить неполадки в одежде и обуви, подогнать лямки рюкзака и т.п. Отдых во время привала должен быть непродолжительным, но достаточно эффективным. Можно научить ребенка расслаблять мышцы и принимать наиболее рациональные позы. В этом случае лучше всего подойдет поза полулежа на коврике, подняв ноги вверх на рюкзак или на пенек. Во время отдыха в теплое время года лучше снять обувь, чтобы ноги «подышали», и поменять носки. Отдыхая, можно полюбоваться облаками, поиграть в игры «На что похоже», «Отгадай, чей голосок» и др.

Полезно научить ребенка правильно дышать во время движения, особенно во время подъема на склон. Выдох должен быть в 1,5—2 раза дольше, чем вдох. Таким образом, если вдох приходится на два шага, то выдох — на три-четыре.

Часто к утомлению приводит неправильная техника ходьбы. Стопа должна перекатываться с пятки на носок, а след — быть параллельным направлению движения. На подъемах ногу надо ставить на всю подошву, а не на носок. Используя неровности склонов, выступающие камни, корни деревьев («ступеньки воображаемой лестницы»), следует стремиться к тому, чтобы

ступня сохраняла горизонтальное положение. На крутом подъеме следует двигаться «серпантином», что доставляет детям большое удовольствие. При спусках с некрутых и нескользких склонов можно позволить детям идти быстрым шагом. На крутых склонах спускаются медленно, на полусогнутых ногах с опорой на пятку. Все эти на первый взгляд незначительные мелочи помогут сэкономить силы ребенка, следовательно, поддержать бодрое настроение в течение всего похода.

Чтобы поход не превратился в длительную монотонную ходьбу, необходимо предусмотреть разнообразные *задания* и *сюрпризные моменты.* Мудрое и своевременное слово взрослого направит внимание ребенка на интересные объекты природы, подбодрит, разбудит любознательность. Поэтому важно заранее разучить походную песню, «вооружиться» короткими стишками, загадками .

Особенно важно использовать их во время ходьбы по равнинной местности. При преодолении разнообразных препятствий следует сосредоточить внимание детей на данном движении во избежание падения, травм и ради экономии сил. Желательно уже в первых походах во время длительного привала научить детей правильно падать на бок (группируясь). Это будет способствовать решению еще одной немаловажной задачи — воспитанию смелости. Как известно, именно страх и растерянность часто становятся причинами несчастных случаев. Вот почему при выполнении сложных переходов помимо страховки необходимо и подбадривающее слово взрослого.

Еще один прием, позволяющий регулировать физическую нагрузку и следить за состоянием детей, — это *построение участников похода.* Первыми в колонне сразу за руководителем идут обычно самые слабые, которые задают темп движения, замыкающими — опытные туристы. Поэтому детей ставят впереди, создавая им условия для общения друг с другом, или чередуют со взрослыми, если маршрут предусматривает преодоление сложных препятствий.

Большой привал планируется, как правило, на вторую половину пути, чаще всего после прохождения 2/3 протяженности маршрута. Важно выбрать *удачное место для привала.* Принимается во внимание удобство расположения, близость питьевой воды, наличие дров, безопасность. Лагерь лучше всего разбивать на сухой ровной площадке. Нельзя ставить палатки в низинах, ложбинах, на крутых склонах, сыпучих откосах. Устройством лагеря занимаются с таким расчетом, чтобы успеть сделать всю основную

работу до наступления темноты. В этом процессе посильное участие принимают все участники похода. В зависимости от желаний и интересов детей их привлекают к сбору сушняка, установке палаток, приготовлению посуды для обеда и т.п. На благоприятном эмоциональном фоне, подбадриваемые взрослыми, дошкольники с удовольствием справляются с поручениями, имеющими значение для всей группы.

Очень важно продумать *организацию свободного времени на привале.* Опыт подтверждает: поход надолго остается в памяти взрослых и детей, если он превращается в веселый совместный праздник, полный шуточных игр и аттракционов. Если в походе принимают участие дети разных возрастов, то можно составить две равные по силам команды из детей и взрослых и организовать игры-эстафеты, соревнования на поляне (см. приложение 4).

Не меньше удовольствия приносят совместные игры с мячом, ракеткой. Если привал организован у водоема, то интересное развлечение можно провести на воде («Праздник Нептуна», «Приключения Русалочки» и т.п.). Такие маленькие праздники обеспечивают неоценимый оздоровительный эффект.

Уже с пятилетнего возраста детей можно научить *элементарным приемам ориентировки на местности.* Сначала детям предлагают запомнить объекты природной и социальной среды, возле которых проходит маршрут, и учат ориентироваться по солнцу, ручью и т.п. Позже, в 6—7 лет, можно объяснить, как пользоваться компасом, назвав основные части света, предложить нарисовать карту-план местности с их обозначением. На поляне детям можно предложить различные игровые задания и упражнения на определение сторон света по компасу, расположению мха на деревьях и др.

Тщательно продумывая организацию похода, следует предусмотреть время *на самостоятельные игры детей, их творческую деятельность и общение друг другом.* В поход можно взять фломастеры и краски с мольбертом и предложить ребенку запечатлеть в рисунке запомнившийся пейзаж. Если ребенок любит мастерить, рекомендуется взять с собой пластилин для поделок из природного материала (желуди, шишки, коряги, листья). А вечером, когда стемнеет, все собираются у костра, где можно услышать сказочные истории из жизни лесных обитателей и смелых путешественников. Хорошо устраивать маленькие концерты, участниками которых могут быть и самые младшие.

Содержание деятельности детей и взрослых на привале должно быть согласовано с возможностями ребенка, чтобы не вызвать у него физического

и психического утомления. Поэтому рекомендуется следовать *привычному режиму дня.* Дневной сон, организованный в тени (в палатке, под тентом), поможет сохранить силы ребенка, обеспечит отдых, так необходимый для легковозбудимых детей. Особенно важно следовать этому требованию в многодневных походах и в жаркие дни. Если с первого дня будет установлено такое правило, то требования родителей не вызовут отрицательных реакций, а будут восприниматься как должное.

Время и способ возвращения домой планируются заранее и должны произойти засветло. Если участникам похода предстоит пройти достаточное расстояние, то прокладывается кратчайший маршрут.

Лыжные прогулки с дошкольниками организуются с учетом возможностей детей и погодных условий. Необходимо соблюдать два условия, и тогда прогулка доставит удовольствие. *Первое* — уровень овладения ходьбой на лыжах. Если у ребенка небольшой «лыжный» опыт, то лучше совершенствовать его во дворе, в ближайшем к дому парке до тех пор, пока он не овладеет свободным скользящим шагом по лыжне, не научится делать повороты, тормозить, подниматься на небольшие склоны.

Второе условие — правильный подбор лыж, палок и креплений (выше мы уже останавливались на требованиях к одежде). Не соответствующее росту лыжное оборудование и плохо подогнанные крепления затрудняют движение детей. Они быстро устают, раздражаются и остаются неудовлетворенными прогулкой.

Высота лыж для дошкольника равняется росту (или немного выше) ребенка. Лыжи, подобранные в соответствии с рекомендациями для взрослых (длина лыжи должна быть на одном уровне с пальцами вытянутой вверх руки), будут доставлять ребенку неудобства, особенно во время подъема и спуска с горы, поворотах и т.п. Палки не должны доходить до уровня плеч на 3—5 см и иметь удобные ременные петли, в которые легко проходят руки ребенка в рукавицах. Особое внимание следует уделить лыжным креплениям. Наиболее удачный тип крепления — полужесткие. Крепление состоит из носового регулируемого ремня с замком-пряжкой, основание которого сделано из дюралюминия. К нему крючками крепятся резиновые ленты, фиксирующие пятку. На грузовой площадке лыжи должна быть рифленая резина. В зависимости от размера обуви регулируется ширина носового ремня и натяжение резины вокруг ботинка. Такие крепления очень удобны для детей. Они позволяют детям лучше управлять лыжами, подходят для любой обуви. Лучшая обувь для дошкольника — это утепленные ботинки

или сапожки с широкой носовой частью со шнуровкой и дополнительными языками. Для ребенка могут быть приобретены и более удобные теплые ботинки в комплекте с лыжами средней жесткости.

Продолжительность семейных лыжных прогулок должна быть не более 4 ч. В прогулку лучше отправляться при температуре воздуха не ниже 12°С и в безветренную погоду. Режим движения на лыжах будет несколько иной, чем в пешем походе. 15 мин ходьбы на лыжах чередуются с пятиминутным перерывом. Всего длительность передвижения со старшими дошкольниками в один конец должна составлять не более 40—45 мин. В оба конца физически подготовленный ребенок 5 лет может преодолеть до 2,5 км, 6—7 лет — до 4—5 км. На поляне, на горке организуются игры-забавы: «Догони папу», «Шире шаг», «Веселый слалом», катание в парах с горы. На прогулку необходимо взять горячий завтрак (сладкий чай в термосе, блинчики, сушки, сухарики), который не только согреет, но и приносит удовольствие от семейного «застольного» общения в заснеженном лесу.

Семьи, в которых уже сложились определенные туристские традиции, объединяясь в небольшой любительский клуб (достаточно трех семей), могут проводить увлекательные *самодеятельные туристские слеты, праздники на природе.* Они обычно планируются в конце сезона как своеобразный итог. Содержание слета напоминает обычный поход, но во время длительной стоянки проводятся соревнования между семьями на скорость преодоления полосы препятствий, качество приготовленного обеда, лучшее оформление семейного палаточного лагеря, лучший букет, лучшую песню и т.п. Здесь каждому найдется дело по душе. Заранее обсуждается содержание соревнований-конкурсов, призы-подарки, украшение поляны, праздничное меню. Дети могут подготовить концерт у костра. Продумываются детские и совместные со взрослыми игры и задания с учетом интересов и возможностей обеих сторон. Здесь есть простор для творчества, фантазии, выдумки .

Проверь себя!

- 1. Определите сходство и различие между понятиями «туристический поход» и «туристическая прогулка».
- 2. При каких условиях семейный туризм станет эффективным средством развития личности ребенка?

- 3. Возможна ли, по вашему мнению, организация туристических прогулок или походов в неполной семье? Обоснуйте свою точку зрения.
- 4. Продумайте веские аргументы, позволяющие убедить пассивных родителей встать на лыжи, посвятить выходные дни прогулкам с рюкзаком.
- 5. Подберите пять-шесть источников информации (книги, брошюры, журнальные или газетные статьи) по вопросу организации семейного отдыха на природе.
- 6. Предложите свой вариант родительского собрания (круглого стола, заседания бывалых и т.п.), посвященного семейному туризму.
- 7. Составьте план пешего (лыжного, велосипедного) двухдневного похода для двух полных семей (количество детей и сезон для проведения — на выбор).
- 8. Напишите короткое сочинение-фантазию, начинающееся со слов «Однажды мы с мужем (женой) и двумя ребятишками четырех и шести лет...».
- 9. Оцените свои возможности в участии и организации семейных походов (по трехбалльной системе). Определите для себя систему первоочередных задач по совершенствованию подготовки к этому виду деятельности.