ОТПРАВЛЯЕМСЯ В ПОХОД

*Экскурсии и прогулки за пределы детского сада, включают в себя реализацию познавательных и воспитательных задач, и в той или иной мере физических.*

***ТУРИЗМ****—путешествия по своей стране или в другие страны, сочетающие отдых с элементами спорта и познавательными задачами.*

*Туристическое путешествие включает в себя два понятия****: поездка и поход****.* ***Поездка****—это путешествие по туристско -экскурсионному, постоянному, заранее разработанному маршруту с использованием транспорта.* ***Поход****—активный способ передвижения туристов по маршруту (пешком, на лыжах, лодках, плотах, велосипедах и т.д.).*

***Туристический поход*** *– форма организации туристкой деятельности, предусматривающая выполнение достаточно высоких физических нагрузок, связанных с длительным передвижением по маршруту, овладение специальными прикладными знаниями и навыками.*

***Туристическая прогулка*** *– форма организации туристкой деятельности, предполагающая кратковременное (3-6 часов) пребывание в природных условиях и овладение некоторыми элементарными туристскими навыками.*

***В чем ценность туристских прогулок?***

*Прежде всего туристские прогулки оказывают ни с чем не сравнимый оздоровительный эффект. Получаемый в результате разнообразной двигательной деятельности, а также комплексного воздействия на организм природных факторов.*

*Занятия туризмом компенсируют так называемый двигательный голод целесообразной двигательной активностью.*

*Туризм как средство оздоровления характеризуется общедоступностью и рекомендован практически каждому ребёнку при отсутствии у него серьёзных патологий. Универсальность туризма ещё и в том, что он всесезонен.*

*В природных условиях представляется великолепная возможность обогатить двигательный опыт дошкольника .Пеньки, канавки, деревья, ручьи, брёвнышки, а также природный материал (шишки, жёлуди, камешки, палки) стимулируют двигательную активность детей.*

*Доказано, что детям старшего дошкольного возраста вполне доступно овладение простейшими туристскими умениями и навыками, которые значительно обогащают их двигательную деятельность и закладывают основу для более серьёзных занятий туризмом в школьном возрасте.*

*Туристическая прогулка в лес, на луг, к реке, озеру – это всегда положительные эмоции, радостное общение, возможность оценивать свои силы и способности в преодолении новых препятствий. Положительные эмоции (удивление, восторг, радость), творчество – важнейшие факторы оздоровления.*

*Интересно продуманная двигательная деятельность в природных условиях формирует у дошкольника интерес к занятиям туризмом и физической культурой, повышает мотивацию на здоровье и здоровый образ жизни.*

***С чего начать?***

*Работа на подготовительном этапе складывается из нескольких направлений: работа с детьми, родителями, педагогами и сотрудниками дошкольного учреждения.*

***Работа с родителями: первое—это информирование родителей о начале и содержании данной работы.******Второе—советы*** *родителям по подержанию единых требований к режиму дня ребёнка (особенно в выходные дни),проведение закаливающих мероприятий.* ***Третье – это подготовка одежды и личного походного снаряжения ребёнка.***

*Для непродолжительной туристкой прогулки не нужно много специального инвентаря. Но обязательным является* ***приобретение рюкзаков*** *для каждого участника похода.*

*Родителям следует научить своего малыша заботиться о сохранности и чистоте личного снаряжения. Вес рюкзака с содержимым для ребёнка 5-6 лет должен составлять 1-1,5 кг.*

*Для отдыха детей во время привалов необходимо предусмотреть* ***индивидуальные коврики*** *.Длина коврика должна быть не меньше роста ребёнка, чтобы можно было обеспечить отдых позвоночнику и ногам во время привалов. Наиболее распространённым является пенополиуретановый коврик – сокращенно «пенка».*

***Следующий этап – подбор обуви и одежды*** *для ребёнка. Основной принцип, которого необходимо придерживаться этом вопросе,--одежда не по сезону, а по погоде. Обувь ребёнка должна быть разношенной, удобной, позволяющей вставить войлочную стельку и надеть два носка – хлопчатобумажный и шерстяной (что способствует теплообмену).*

*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 прочих неприятностей. В прохладную погоду рекомендуется иметь ветровую куртку с капюшоном и аналогичного качества брюки.*

*Необходимо продумать* ***головной убор****. В тёплый период – можно использовать спортивную кепку-бейсболку или спортивную панаму. В холодный период – спортивную шапку.*

*Групповое снаряжение закупается детским садом и при условии его бережного использования и правильного хранения может служить нескольким поколениям детей. Необходимо приобрести* ***компас, верёвку*** *диаметром 10мм, которую можно использовать для натягивания простейших переправ.*

*Необходимо запастись* ***походной аптечкой****, в комплект которой должны входить самые необходимые в походе медикаменты и перевязочные средства.*

*Следует заранее с родителями продумать* ***вопрос питания детей****. Во время кратковременных прогулок не планируются специальные завтраки или обеды. Однако не стоит лишать детей удовольствия перекусить на свежем воздухе .Родителям необходимо дать содержательную консультацию по поводу правильного подбора продуктов для малыша. Горячий чай в мини- термосе прекрасен в холодные дни, а сок, морс—в теплые. Можно взять с собой сухарики, баранки, печенье, орешки, а в тёплый период года – овощи, фрукты. Несколько конфет-леденцов помогут справиться ребёнку с жаждой, во время движения. Следует избегать скоропортящихся продуктов (мясных и молочных).*

***Цели и основные виды туристских прогулок***

***Оздоровительные*** *(закалка, получение запаса бодрости и работоспособности, эмоционально-психологическое оздоровление).*

***Спортивно-тренировочные*** *(физическая тренировка, обучении преодолению естественных препятствий).*

***Познавательные*** *(изучение родного края, знакомство с его историческими и природными достопримечательностями).*

***Развлекательные*** *(игры, соревнования, конкурсы знатоков природы, походных песен и т.д.).*

***Практические*** *(сбор грибов, ягод, орехов, лекарственных трав).*