

## Детский туризм

*Туризм – одна из форм физического воспитания детей, которая обладает всеми необходимыми компонентами для сохранения и укрепления здоровья. Это – общение с природой, смена обстановки, психологическая разгрузка и физическая активность.*

Туризм прост в организации, доступен для людей любого возраста, вместе с тем, он является естественным и посильным видом спорта, поскольку нагрузки в нем хорошо дозируются и соотносятся с физическими возможностями участников. Туризм развивает такие прекрасные черты человеческого характера, как коллективизм, дисциплинированность, упорство, настойчивость.

Семейные путешествия укрепляют дружеские отношения между родителями и детьми.

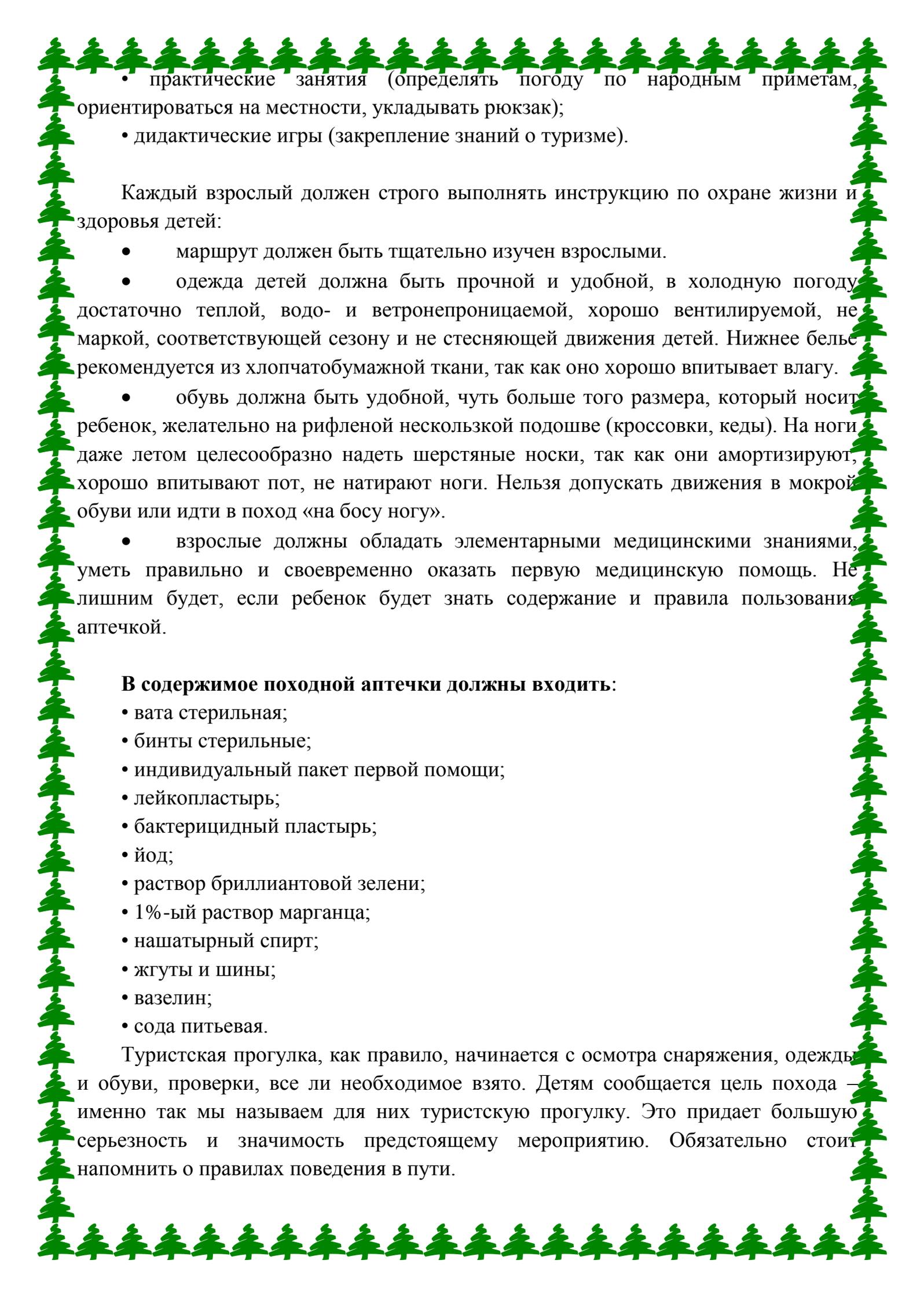
Каждая туристская прогулка (поход) ставит перед собой определенные цели. Это может быть ознакомление с окружающим миром, его достопримечательностями, с памятниками искусства, архитектуры. Туристская прогулка может преследовать экологические цели – ознакомление с природой, воспитание бережного и заботливого отношения к ней, оказание помощи в ее охране и защите. Но не менее важной целью и задачей является оздоровление детей.

Проведению туристской прогулки предшествует определенная работа: взрослыми разрабатывается маршрут похода, определяются места остановок, обсуждается необходимое снаряжение. При выборе маршрута принимается во внимание возраст детей, степень физической подготовки, природные и климатические условия района похода. Маршрут похода должен быть интересным для дошкольников в познавательном отношении, способствовать укреплению здоровья малышей, улучшению их физического развития. Длительность похода должна быть от 2 до 4 часов.

Предполагая проведение с детьми туристских прогулок, следует познакомить их с содержанием этого вида двигательной деятельности. С этой целью могут быть проведены следующие мероприятия:

- занятия-беседы (о туризме, о туристских снаряжениях, о правилах поведения в походе и т.д.);



- 
- практические занятия (определять погоду по народным приметам, ориентироваться на местности, укладывать рюкзак);
  - дидактические игры (закрепление знаний о туризме).

Каждый взрослый должен строго выполнять инструкцию по охране жизни и здоровья детей:

- маршрут должен быть тщательно изучен взрослыми.
- одежда детей должна быть прочной и удобной, в холодную погоду достаточно теплой, водо- и ветронепроницаемой, хорошо вентилируемой, не маркой, соответствующей сезону и не стесняющей движения детей. Нижнее белье рекомендуется из хлопчатобумажной ткани, так как оно хорошо впитывает влагу.
- обувь должна быть удобной, чуть больше того размера, который носит ребенок, желательно на рифленой нескользкой подошве (кроссовки, кеды). На ноги даже летом целесообразно надеть шерстяные носки, так как они амортизируют, хорошо впитывают пот, не натирают ноги. Нельзя допускать движения в мокрой обуви или идти в поход «на босу ногу».
- взрослые должны обладать элементарными медицинскими знаниями, уметь правильно и своевременно оказать первую медицинскую помощь. Не лишним будет, если ребенок будет знать содержание и правила пользования аптечкой.

**В содержимое походной аптечки должны входить:**

- вата стерильная;
- бинты стерильные;
- индивидуальный пакет первой помощи;
- лейкопластырь;
- бактерицидный пластырь;
- йод;
- раствор бриллиантовой зелени;
- 1%-ый раствор марганца;
- нашатырный спирт;
- жгуты и шины;
- вазелин;
- сода питьевая.

Туристская прогулка, как правило, начинается с осмотра снаряжения, одежды и обуви, проверки, все ли необходимое взято. Детям сообщается цель похода – именно так мы называем для них туристскую прогулку. Это придает большую серьезность и значимость предстоящему мероприятию. Обязательно стоит напомнить о правилах поведения в пути.

В начале движения скорость несколько меньше, чем обычно. Снижается она и перед привалом. Это позволит организму постепенно привыкнуть к нагрузке в начале пути и постепенно ослабит ее перед остановкой и переведет работу сердца и легких в спокойный режим.

Общий темп движения в походе зависит от уровня физической подготовленности детей и состояния здоровья. Он должен быть таким, чтобы в конце похода дети ощущали приятную усталость, но не изнеможение.

#### Внешние признаки утомления:

##### ***Обычная***

- Небольшое покраснение лица.
- Незначительная потливость.
- Учащенное ровное дыхание.
- Четкое выполнение команд, заданий.
- Отсутствие жалоб.

##### ***Средняя***

- Значительное покраснение лица.
- Большая потливость, особенно лица.
- Большое учащение дыхания, периодические глубокие вдохи.
- Нарушение координации движений.
- Боль в мышцах, сердцебиение, жалобы на усталость.

##### ***Переутомление***

- Резкое покраснение, побледнение или синюшность кожи.
- Резкая потливость и выделение соли на коже.
- Резкое учащение дыхания, дыхание поверхностное, аритмичное.
- Резкое нарушение координации движений.
- Дрожание конечностей, головокружение, шум в ушах, головная боль, тошнота, рвота.

Показателем того, что темп, расстояние и скорость движения выбраны правильно, является поведение детей на привале и после похода: их подвижность, жизнерадостность, желание двигаться, играть в различные игры. Об усталости свидетельствует молчаливость, экономность в движениях, невнимательность, а также вопросы: «А когда мы придем?», «Скоро ли будем кушать?» и т.п.

Через 5-10 минут проводится *подгоночный привал*. При необходимости дети могут снять лишнюю одежду, сменить обувь, подогнать длину лямок рюкзака и т.д.

Следующий привал - *промежуточный*. Он делается через 10-20 минут после подгоночного. Цель его - дать детям возможность немного отдохнуть, понаблюдать, обменяться впечатлениями.

В конце пути - *большой привал*, организуется отдых, игры, развлечения, питание (фрукты, карамель, пряники, печенье). В туристской прогулке особенно важно соблюдение питьевого режима, так как при физических нагрузках увеличивается потоотделение и возрастает потребность в воде. Хорошо утоляет жажду настой из ягод и трав: боярышника, шиповника, черной смородины, мяты и др.

На малых привалах, но не во время движения, можно предложить детям кислую карамель, так как при усиленном дыхании из организма выводится много кислоты.

По окончании похода подводятся итоги. Одна из задач этого обсуждения - определение недостатков в подготовке и проведении похода для исправления их в дальнейшем. Свои впечатления от похода дети выражают в рисунках, в поделках, оформлении альбомов вместе с родителями.

