

Консультация для родителей

«Малыш идет в поход»

Зачем это нужно?

Прежде, чем говорить о том, зачем поход нужен ребенку, ответьте себе на один единственный вопрос: а зачем поход с ребенком нужен вам? Если вы собираетесь в спортивный поход, а ребенка берете с собой только потому, что его не с кем оставить, откажитесь от этой затеи. Вы испортите себе поход, а маленький человечек может навсегда возненавидеть туризм. "Если же вам надоело общаться с малышом урывками, разрываясь между ним и заедающим бытом; если вам грустно от того, что воспитанием вашего наследника занимаются нянечки, воспитатели, соседи, улица - все, кто угодно, кроме вас самих; если вы вдруг почувствовали, что просто по-отцовски (по-матерински) любите свое чадо и готовы ради него поступиться некоторыми своими претензиями, - значит, вы созрели для семейного похода" (Д. Шмайгер). Семейный туризм тем и замечателен, 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. Посудите сами, какой простор открывается перед вами для воспитания сына или дочурки! И происходит все это без нудных нравоучений и моралей, которые, чаще всего, отскакивают от чада, "как от стенки горох". 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, малыш быстро усваивает, что дождь будет лить независимо от того, нужен он или нет. И если не хочешь промокнуть, нужно ставит палатку, а не рыдать и топтать ногами. Малыш 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. Малыш 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 малыша, конечно, и сам поход - замечательное развлечение, но конкретная цель делает его еще интереснее.

Итак, с какого возраста можно ходить с малышами в походы? Многие родители-туристы скажут: с рождения. Но, не стоит забывать, что в этом случае ребенок будет не столько полноправным участником похода, сколько пассажиром, а мама или папа, соответственно, транспортом. А вот четырехлетний подготовленный малыш уже может совершать достаточно длительные переходы. А с 5--6 лет можно брать ребенка и в несложные горные походы. До этого возраста приучайте малыша к "дикой" природе, почаще выезжайте всей семьей в лес или к реке на 1--2 дня, устраивайте однодневные прогулки в интересные места. Важно, что бы малыш 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, этакая мини-репетиция, тренировка перед более серьезным испытанием...

Собираем вещи

Любые поездки и путешествия с детьми - штука ответственная и хлопотная. Тем более настоящий поход в отрыве от привычной обстановки и удобств. И что бы он принес всем его участникам радость и удовольствие, необходимо заранее продумать важные мелочи, запастись удобным оборудованием, подготовить подходящую одежду и обувь для малыша. Итак, что же вам понадобится? Во-первых, то в чем и на чем вы будете спать: палатка, спальные мешки, туристские коврики (кариматы). Спальники могут быть у каждого члена семьи отдельными, а можно соорудить один большой мешок из двух. Тогда малыш будет спать между родителями. Кариматы подстилаются на дно палатки под спальные мешки. Благодаря хорошей теплоизоляции, они ограждают спящих от холода. Иногда, вместо туристских ковриков используют надувные матрасы: они комфортнее, но и тяжелее. Поэтому такой вариант приемлем в том случае, если вы длительное время стоите лагерем на одном месте (например, возле реки или у моря), а вот в пеших походах все-таки лучше пользоваться кариматами. Возьмите для ребенка комплект одежды, предназначенный только для сна. Тогда, даже если вся одежда малыша будет мокрой, у вас будет во что переодеть его перед сном. Хорошо, если на "пижаме" есть капюшон.

Теперь о необходимом минимуме одежды. Подойдите к ее выбору со всей тщательностью. У ребенка должны быть: спортивный костюм (можно брюки и рубашка с длинным рукавом), непромокаемые куртка и штаны, шерстяной свитер (лучше два), 2 пары теплых и 2--3 пары тонких носков, белье, головной убор. Если погода жаркая, добавьте к этому шорты, 2--3 футболки, плавки или купальник. Обязателен запас сменной одежды на тот случай, если малыш промокнет под дождем (упадет в грязь, ручей и т.п.) Обувь возьмите 2 (лучше 3) пары. Основная - кожаные ботинки с хорошим протектором. Желательно, что бы они были высокими и надежно фиксировали голеностопный сустав (это особенно важно в горных походах).

Запасная обувь - кроссовки. В лесу с глинистой или болотистой почвой пригодятся резиновые сапоги.

Не забудьте захватить в поход пару любимых игрушек малыша, книжку, альбом с карандашами, какую-нибудь настольную игру. Это поможет развлечь ребенка в дождливую погоду. Лучше всего, если в походе участвуют несколько семей с детьми примерно одного возраста. Тогда и детишкам будет веселей, и организовывать их досуг будет гораздо проще.

Наша крыша - небо голубое!

Походы с детьми, в отличие от взрослых походов, имеют свои особенности. Для малышей 5-6 лет ограничьте время похода 7-8 днями, а общий километраж - 40-50 км. Произведя нехитрые расчеты, получаем около 7 км в день. Составляя маршрут предстоящего путешествия, учитывайте возраст малышей, 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 малышу не будет скучно.

Отдельный разговор о детских рюкзаках. Конечно, малышам можно идти налегке. Ведь им и так непросто придется. Но, будет лучше, если вы сразу приучите ребенка к необходимости нести что-то за плечами. У самых маленьких деток рюкзак может быть вообще пустым или там будет лежать любимая игрушка, книжка, игра, альбом и карандаши. Детки постарше уже могут нести часть своих вещей, а, в случае усталости, можно их немного "разгрузить". Что бы не утомлять чрезмерно неокрепшие детские спинки, рекомендуется рассчитывать вес рюкзака исходя из возраста ребенка, который делится пополам. Так, пятилетнему малышу не стоит нести больше 2-2,5 кг, а семилетнему - больше 5.

Выбирая маршрут для похода, учитывайте особенности местности. Малышам тяжело ходить по высокой траве, через кусты и заросли без тропинок. Определенную сложность представляют и горные походы. Главный критерий здесь - безопасность. Поэтому, труднопроходимые маршруты с крутыми сыпучими склонами и обрывами для детских походов неприемлемы. Из-за недостаточно развитой координации движений, малышу гораздо легче подниматься в гору, чем спускаться. Поэтому, на спусках ребенка нужно непременно страховать, придерживая за руку или обвязывая веревкой. На помощь придет и крепкая палка, на которую малыш сможет опираться.

По морям, по волнам

Многие родители-туристы считают (и, заметим, не безосновательно), что для малышей лучше всего подходят водные походы. Судите сами: нет необходимости делать длительные пешие переходы и нести на себе тяжелые вещи. Зато вся остальная прелесть походной жизни, вроде палаток, костров и острых ощущений в водных походах присутствует в полной мере.

Для семейных сплавов лучше всего подходят катамараны. Они устойчивее и комфортнее байдарок. Но годятся и байдарки. Для сплава с малышом выбирайте тихую, живописную речку, со спокойным течением и без серьезных порогов. Важно хорошо ориентироваться на местности и предусмотреть возможные "пути отступления" на случай непредвиденных обстоятельств. Путешествуя с детьми, не рассчитывайте время похода "впритык". Имейте в запасе, как минимум, пару дней. Погода - вещь непредсказуемая. И вряд ли вам захочется плыть с малышом во время проливного дождя, а в грозу - это просто недопустимо. Имея избыток времени, можно со спокойной совестью переждать непогоду на берегу в палатке. Помните, что в водных походах есть свои специфические опасности, которые нужно обязательно учесть. Главная из них - опрокидывание байдарки. Поэтому, на ребенке обязательно должен быть спасательный жилет. Если предполагается прохождение порогов, к жилету прибавляется

еще и каска. Все вещи, особенно документы, фото- и видеотехника должны быть тщательно упакованы в непромокаемые пакеты и привязаны к байдарке. Позаботьтесь и о непромокаемом костюме для малыша, защищающем от водных брызг и ветра.

В водном походе, как и в любом другом, важно, чтобы малыш не скучал. Поэтому, не стоит отправляться в слишком длительные сплавы и имеет смысл организовывать в пути "культурную программу". Снабдите ребенка собственным веслом. Во-первых, он будет при деле, а, во-вторых, почувствует свою значимость и равную со взрослыми ответственность. Дневные перегоны делайте не слишком продолжительными и устраивайте периодически дневки (возможность провести весь день на одном месте). Не забывайте, что ваш поход, прежде всего, должен доставлять удовольствие всем его участникам. Во время стоянок можно обследовать окрестности, собирать грибы и ягоды, ловить рыбу, ходить в радиальные походы (возможно, где-то поблизости есть интересный культурный или природный памятник), играть во всевозможные игры. В общем, активно отдыхать.

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 малыша 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 малышей 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 малышей 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. Но, уж поверьте, оно того стоит. В походе вам могут встретиться малоприветные 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, такой "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. Это:

1. Перевязочные материалы: стерильные и не стерильные бинты, индивидуальный перевязочный пакет, стерильные салфетки, вата, лейкопластырь бактерицидный и обычный.
2. Дезинфицирующие средства (перекись водорода, р-р бриллиантового зеленого).
3. Жаропонижающие и обезболивающие средства (Панадол, Нурофен, свечи с анальгином).
4. Антигистаминные препараты (супрастин, фенистил, фенистил-гель).
5. Адсорбенты (активированный уголь, смекта, энтеросгель).
6. Средства от комаров и клещей, лучше в аэрозолях (OFF-экстрим и им подобные).

Инструктор по ФК Усейнова Я.В.