

Консультация для родителей «Поход выходного дня»

Инструктор по физической культуре:
Нестеренко Любовь Игоревна

Воскресные походы доступны абсолютно всем, они служат не только отличным видом активного отдыха и физической тренированности, но и сплачивают семью, воспитывают в детях дисциплинированность, трудолюбие, отзывчивость и значительно укрепляют их здоровье.

Что необходимо знать, выходя на туристскую тропу?

В пятницу вечером подготовьте все туристическое снаряжение. Соберите рюкзаки. Детям приобретите детские рюкзаки. Если планируете, поход с ночевкой, потребуется палатка и спальные мешки. Одежда и обувь для похода должны быть прочными, свободными, влагоустойчивыми.

1.Заранее выберите маршрут, учитывая, что поездка в транспорте не должна занимать более 1,5 час, а пеший путь до стоянки не должен превышать 6-8 км.

2.Лагерь разбить лучше всего на небольших холмах, возвышениях с каменистой или песчаной почвой, вблизи от источников питьевой воды.

3.В оборудовании лагеря участвуют все, только дежурный готовит ужин.

4.Перед тем как дети заберутся в спальные мешки, предложите им надеть тренировочные костюмы, носки и шапочки.

5.В походной аптечке обязательно должны быть: йод, вата, бинт, мазь от ушибов и укусов комаров, нашатырный спирт.

6.Самый надежный способ очистки воды в походе - 8 – 10 - минутное кипячение. Если вскипятить воду нельзя, можно частично обеззаразить ее несколькими каплями йода или крупинками марганцовки.

7.Промокшую обувь (кроме кед) нельзя сушить у сильного костра. Лучше набить ее на ночь мхом или травой.

8.Лучше всего для приготовления пищи использовать тип костра: «шалашик» или «колодец»

Костер типа «шалаш» удобен там, где туристы собираются. Варить пищу в небольшом количестве посуды и хотят осветить лагерную площадку темным вечером.

Костер типа «колодец» - один из видов жарких костров. Его складывают из более или менее толстых и коротких поленьев, положенных рядами. Медленно сгорая, поленья образуют много углей, дающих высокую температуру. Такой костер удобен для приготовления пищи, а также сушки одежды.