

## Консультация для родителей «Ребенок в походе — тонкости и подготовка»



### Уважаемые родители!

С детьми в походе трудно и лучше подождать, пока им не исполнится хотя бы двенадцать? Вот и нет! Пойти в трекинг всей семьей проще, чем кажется. А когда увидите счастливые глаза, которыми ребенок любого возраста смотрит на лес и горы, уж точно не пожалеете об этом приключении.

Положительной стороной такого путешествия, является тесное общение между ребенком и родителями. Все дети, по своей природе, мечтатели и фантазеры, поэтому поход для них – это приключение, полное чудес и тайн. Да и любой взрослый на свежем воздухе, вдали от цивилизации почувствует себя, хоть чуточку, ребенком.

Ребенок в походе увидит настоящие леса, которые сильно отличаются от соседнего парка, приобретет полезные навыки, которые пригодятся ему в будущем, научится брать на себя ответственность. Умеренные физические нагрузки и свежий воздух укрепят иммунитет.

Итак, решение о походе принято! Впереди – масса впечатлений и положительных эмоций как для ребенка, так и для родителей. Чтобы не омрачить приключение, давайте попробуем разобраться в том, как правильно подготовиться к походу и что взять с собой.

Прежде всего следует спланировать маршрут и срок похода, ориентируясь на возраст ребенка. Если Ваш малыш совсем кроха, то

небольшой однодневной вылазки в лес, подальше от города, для начала будет достаточно. Подышать свежим воздухом и погреться на солнышке – что может быть лучше для растущего организма. Для детей постарше нагрузки можно увеличить: это может быть пеший однодневный поход, но, в любом случае, нужно выбрать цель. Может быть, это будет какой-то родник или лесное озеро, излучина реки или холм – любое конкретное место. Детям интереснее идти, когда они знают цель маршрута. Ну а если Вашему ребенку 5-6 лет, то он уже может сходить в небольшой поход даже в горы. Разумеется, только в том случае, если до этого вы часто были на природе, и малыш не боится леса и долгих пеших прогулок.

Подготовка, предшествующая путешествию, должна быть основательной. Стоит продумать все нюансы. Давайте подробнее остановимся на необходимых в походе вещах. В первую очередь, нужно позаботиться о теплой одежде для ребенка. В холодное время с малышом и вовсе не стоит отправляться в поход, лучше совершать вылазки в период с конца весны до ранней осени. Но даже в летних походах свитер не помешает.

Вода и питание. Детское питание отличается от питания взрослых и, если Вы можете себе вскипятить речной воды и пообедать походной гречкой, то для малыша следует взять подходящее ему питание и воду.

Предметы гигиены. Если речь идет про легкий однодневный поход, то можно обойтись двойным запасом бумажных полотенец и влажных салфеток. Если же планируется ночевка, то стоит задуматься об обустройстве походного туалета.

Игрушки. Не стоит брать с собой три ящика любимых игрушек вашего ребенка. В походе малышу и так есть, на что посмотреть и чем себя занять. Тем не менее, знакомая вещь придаст ему уверенности и спокойствия. Захватите пару любимых игрушек.

Помимо прочего, если планируется ночевка, то стоит позаботиться о палатке, спальнях мешках, туристических ковриках — карематах. Эти коврики стелятся на дно палатки, под спальные мешки, так холод не проходит к спальникам.

При подготовке к походу с ребенком, помните, что весь дополнительный вес придется распределять между взрослыми – ребенок много не унесет, не говоря уже о малышах. Отсюда следует простой **вывод** – не нужно брать с собой много лишних вещей и не стоит планировать изнурительно долгие маршруты. Надеюсь, Ваш поход с малышом, подарит Вам и Вашему ребенку много впечатлений и запомнится надолго!

**Спасибо за внимание!**

Консультацию подготовил воспитатель ГБДОУ детского сада № 52  
Приморского района г. Санкт-Петербурга  
Алексеева А.А.

Источник <https://bduactiv.ru/>