

Консультация для родителей «Пеший туризм»



Уважаемые родители!

В летний период большинство людей старается чаще бывать на свежем воздухе. Длительные прогулки несут огромную пользу для здоровья: происходит насыщение организма кислородом, тренируется сердечно-сосудистая и дыхательная системы, повышается иммунитет.

Если вы задались целью укрепить свое здоровье и получить новые впечатления, то стоит рассмотреть вариант пешего туризма.

Пеший туризм – это один из самых интересных и познавательных видов спортивного туризма. Его цель – преодоление маршрута самостоятельно или группой по местности разного уровня сложности: лесам, горам, полям.

Если вы заинтересовались пешим туризмом, то для вас ниже подготовлен список рекомендаций:

1. **Начинайте освоение пешего туризма с небольших расстояний.** Так вы постепенно приучите организм к нагрузке без вреда для здоровья.
2. **Заранее продумывайте маршрут.** Это поможет вам грамотно организовать прогулку и избежать различных неудобств.
3. **Соблюдайте питьевой режим.** Носите в сумке с собой небольшую бутылку воды. Не допускайте обезвоживание организма.
4. **Не забывайте про перекус.** Организму необходимо подпитка. Берите с собой легкие перекусы, которые помогут восстановить силы.
5. **Одевайтесь соответствующе сезону.** При выборе одежды обратите внимание на то, чтобы не происходило перегрева или переохлаждения организма. Не забывайте про головные уборы.
6. **При туристических походах, прогулках в лесу не теряйте ребенка из поля зрения.** Расскажите ребенку, что необходимо находиться рядом со взрослыми. Если же ребенок заблудится, то познакомьте его с правилом, согласно которому ребенку нельзя уходить с того места, где он заблудился. Так его будет легче найти взрослым и спасателям.
7. **После прогулки осматривайте себя и ребенка на предмет укусов клещей.** Не забывайте закрывать голову, использовать средства защиты от насекомых, осторожно передвигаться по высокой траве.

8. В теплое время года используйте средства защиты от солнца. Так вы убережете себя и ребенка от солнечных ожогов. Наносите средство за полчаса до выхода на улицу.



Спасибо за внимание!

*Консультацию подготовил инструктор по физической культуре
ГБДОУ № 52 Голикова Анна Сергеевна*