Консультация для родителей

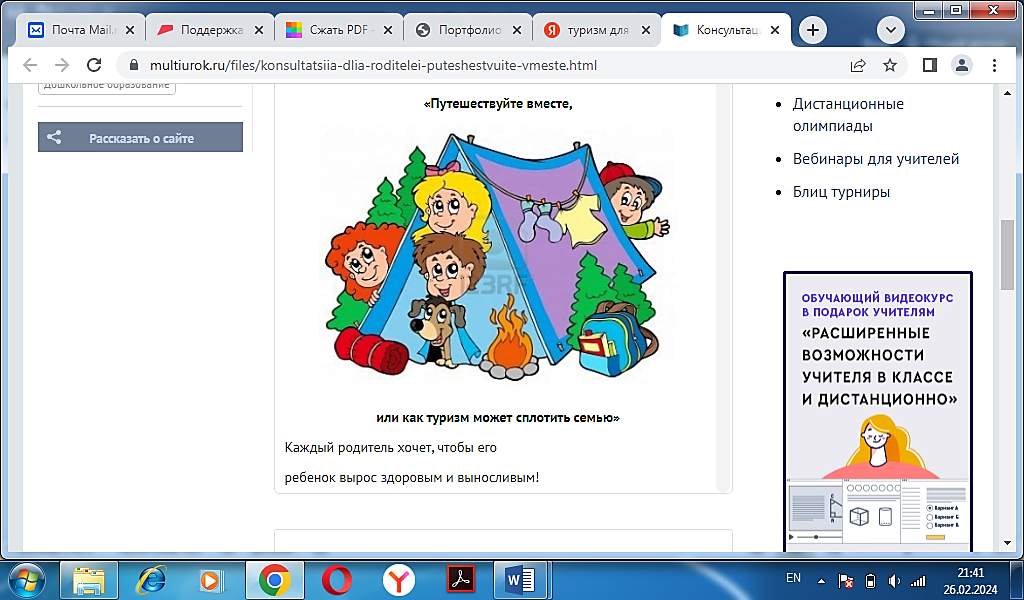
*«Путешествуйте вместе,*

*или как туризм может сплотить семью»*

Консультацию подготовила воспитатель:

Агафонова Екатерина Александровна.

Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок вырос здоровым и выносливым! В этом может помочь туризм. Ни один вид спорта не закалит вашего ребенка так, как туризм.

Туризм служит серьезным средством укрепления здоровья и восстановления сил, израсходованных за неделю. Сочетание всех основных составляющих полноценного отдыха (двигательной активности, благотворного воздействия природных факторов, познавательности, разнообразия впечатлений, общения с новыми людьми и т.п.) делают туризм одной из самых привлекательных и полезных форм проведения выходных дней и отпуска.

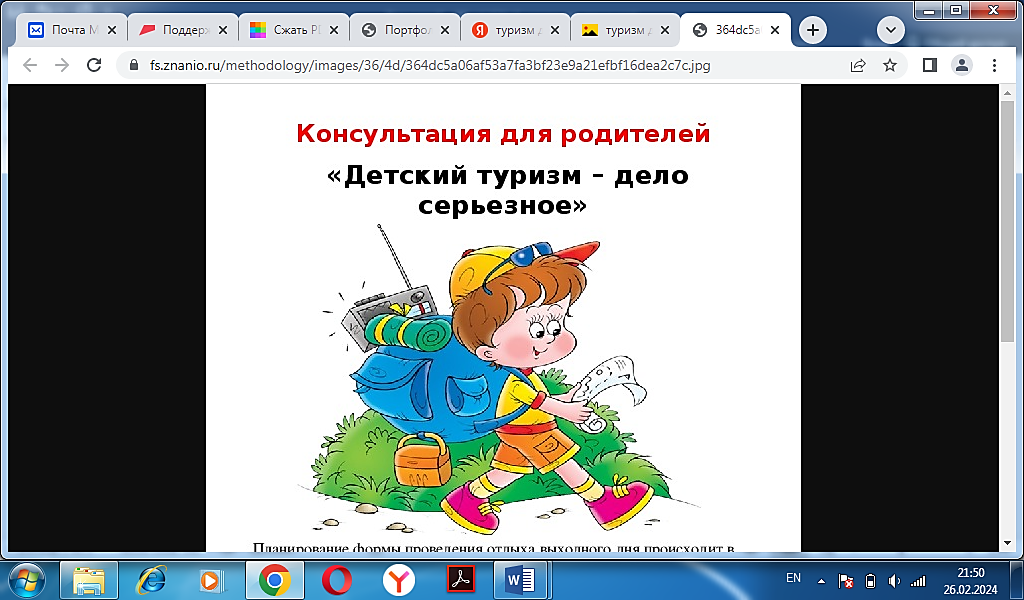
Семейные оздоровительные походы оказывают ни с чем не сравнимый оздоровительный эффект, получаемый в результате комплексного воздействия на организм природных факторов: солнца, воздуха, воды и разнообразной двигательной деятельности. Турист в походе не боится промочить ноги, простудиться в дождь и слякоть, замерзнуть на ветру. Все невзгоды только сильнее закаляют его.

Но туризм, это не только – здоровье.

Воспитательную роль туризма нельзя недооценивать. Путешествуя, вы можете посетить места, связанные с жизнью известных и знаменитых людей. Побывать там, где проходили бои во время Великой Отечественной войны. Туризм это одно из средств экологического и эстетического воспитания детей, познания красоты и любви к родной природе.

Собираясь в поход, заранее – за несколько дней, вы всей семьей начинаете обсуждать маршрут. Быть может именно с этого коллективного обсуждения у вас начнут формироваться совсем иные отношения с ребенком. Путешествие, маршрут которого вы вместе намечали, трудности, которые вам всем пришлось преодолеть – станут важным средством сплочения семьи! А в характере ребенка вы увидите проявление сознательной дисциплины, настойчивости, упорства и самостоятельности.

Вы, родители, поможете своим детям приобрести необходимые в жизни навыки, которые будут обогащать их знания в дальнейшей жизни. Сколько нового неизведанного узнает ваш ребенок не из книг или телепередач, а увидев все собственными глазами, прикоснувшись к неизведанному собственными руками. И как долго еще будут звучать в вашем доме воспоминания об однодневном походе или долгом путешествии, об увиденном рассвете над тихой речушкой или о том, как вы переходили её вброд, как ловили рыбу и готовили уху. И у ребенка вновь появится желание отправиться с рюкзаком за плечами в новое путешествие, навстречу неизведанному!

***Пословицы о спорте и здоровье***

Молодость не в годах, а в силе.

В здоровом теле – здоровый дух.

Кто крепок плечом, тому ноша нипочем.

Крепок телом – богат и делом.

Со спортом не дружишь – не раз потужишь.

***ИГРЫ – ЭСТАФЕТЫ И СОРЕВНОВАНИЯ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ***

***«СЕМЕЙНАЯ ИГРА – ЭСТАФЕТА»***

Принимают участие две – четыре семьи, каждая из трех человек

(мама, папа и ребенок; маму или папу может заменить старшая сестра или брат). На линии старта размещается мама с ребенком, а папа располагается на середине пути. Участники выполняют следующую цепочку действий:

- по команде начинают бег мама с ребенком, взявшись за руки (10 м.)

ребенок пролезает между ног у мамы;

- мама приседает на корточки, а ребенок перепрыгивает через нее способом, ноги врозь, (по типу игры в чехарду) 2 раза подряд;

- держась за руки, бегут по бревну до папы;

- бег папы с ребенком на плечах и ведение мяча ногой между расставленных на расстоянии одного метра рюкзаков (3 м.) туда и обратно;

- бег по прямой друг за другом, держась за плечи впереди бегущего игрока, ребенок бежит первым.

**КОЧКИ**, прыжки с кочки на кочку, стараясь не попасть в болото;

**НЕ НАМОЧИ НОГИ**, ходьба по бревну;

**ПРЫЖОК ЧЕРЕЗ РОВ**, ширина около метра;

**ВОЛЧАТНИК**, (подлезание по-пластунски под натянутую между колышками веревку);

**КТО БЫСТРЕЕ** (бег в обратном направлении по прямой, с передачей эстафеты следующему игроку).

**ЧЕЙ ПРЫЖОК ДАЛЬШЕ** (участниками этой игры могут быть взрослые и дети любого возраста).

Соревнования можно организовать между семьями или смешанными командами, если силы не слишком равны. Первый член команды осуществляет прыжок в длину с места от намеченной линии, на его следы становится следующий игрок и прыгает дальше и т. д., включая последнего игрока. Выигрывает та команда, длина коллективного прыжка которой больше.

Доказано, что продолжительное выполнение умеренной нагрузки в виде циклических упражнений (ходьбы, бега, прыжков, передвижений на велосипеде, на лыжах) способствует совершенствованию такого ценного оздоровительного качества, как выносливость. Именно это качество в сочетании с закаливанием обеспечит формирование крепкого здорового иммунитета у всех участников путешествия.

А главное! Совместные походы способствуют укреплению семьи, формируют у детей важнейшие нравственные качества, развивают любознательность, расширяют кругозор ребенка, формируют первичные представления об истории родного края, традициях и культуре народа. В семейном походе дети живут одними задачами с родителями, чувствуют причастность к общему делу, видят свою отдачу. Именно в походе сам по себе возникает тот духовный контакт, о котором многие родители только мечтают.

***В добрый путь!***

Памятка

для путешественников с детьми

1. Планируйте путешествия с детьми заранее. Узнайте, в какое время года в предполагаемом месте отдыха наиболее благоприятные природные и погодные условия.
2. Выбирайте направления «семейного отдыха» продолжительностью от 14 дней и более.
3. Крайне нежелательно вывозить малолетних детей в страну с другим климатом, менять сезон.
4. Если есть возможность, выбирайте путёвки санаторно-курортного типа, где Вашим детям гарантирован медицинский контроль.
5. Оформите для ребёнка отдельную медицинскую страховку — детскую, с услугами педиатра.
6. Уточните названия обязательных прививок для безопасного пребывания ребёнка в чужой стране. Некоторые из них делаются заранее, за месяц и более.
7. Подберите для ребёнка подходящий гардероб в зависимости от места отдыха. Например, для леса необходима одежда из плотной ткани и сапоги, а головной убор в любой точке планеты.
8. Ознакомьтесь с правилами загара и соблюдайте их. Чем ближе к экватору, тем меньше времени проводите на солнце. Средства защиты от солнца для детей лишь частично нейтрализуют УФ-излучение, и абсолютно бессильны против инфракрасных лучей — основной причины перегрева и обезвоживания детского организма.
9. Не забудьте пройти осмотр дерматолога, в приличных местах без справки о проверке на грибковые инфекции в бассейн не пускают.
10. Соблюдайте режим дня, это облегчит ребёнку процесс адаптации к местным условиям, частично смягчит стресс от многочисленных перемен.
11. Во время путешествия поите детей только питьевой водой из бутылок. В странах с жарким климатом используйте кипячёную воду для мытья рук и гигиены, в том числе полости рта.
12. Обязательно посетите педиатра, запишите его рекомендации.
13. Составьте дорожную аптечку, специальную, для ребёнка.
14. Сделайте перевод медицинской карты ребёнка с результатами анализов, прививок и диагнозов на язык той страны, куда Вы отправляетесь. Эти данные помогут медикам максимально быстро применить наиболее подходящее лечение.

Дорожная аптечка для детей

**Она включает в себя препараты для оказания ребёнку первой помощи в «походных условиях».**

1. Препараты с ферментами необходимы для нормализации работы ЖКТ (желудочно-кишечного тракта) при смене климата, питания и состава воды.
2. Препараты пробиотики и пребиотики с лакто- и бифидо-бактериями – для восстановления работы кишечника.
3. Антибиотики – при чём те из них, которые рекомендованы Вашим педиатром. Помните, что антибиотики применяются только по показаниям.
4. Жаропонижающие препараты, но не из рекламы, а те, что назначит Ваш педиатр. Жаропонижающие давайте в том случае, если у ребёнка начались судороги, или температура тела превысила 38,5 градусов. Строго следуйте дозировкам, описанным в инструкции препарата.
5. Препараты-сорбенты от кишечных расстройств.
6. Растворы для восполнения жидкости при обезвоживании организма, при отравлениях, кишечных расстройствах и рвоте.
7. Солнцезащитные средства и антимоскитные. Заранее проверьте средства для защиты от солнца для детей на индивидуальную переносимость.
8. Противоожоговые и перевязочные средства, набор пластырей.
9. Сделайте запас влажных, спиртовых салфеток, одноразовой посуды и трубочек для питья.

Индивидуальную аптечку поможет составить Ваш участковый врач-педиатр. И помните, что кормить детей лекарствами и витаминами без показаний врача нельзя.

