***Рекомендации для педагогов по подготовке и проведению похода***

Подготовила: Луговая Ю. А.

Туризм называют «институтом усовершенствования», потому что он дает человеку знания, развивает ловкость, выносливость, находчивость, дарит дружбу и здоровье, воспитывает чувство ответственности за охрану природы. Человек должен как можно раньше испытать радость путешествия, преодолеть как можно больше расстояний. Прогулки-походы закладывают у дошкольников стойкий интерес к туристическим походам в будущем, формируют необходимые навыки.

Подготовку к походу целесообразно начать с подбора соответствующей литературы, подробного ознакомления с флорой и фауной мест предполагаемого похода, географией района. Надо хорошо знать особенности рельефа местности, почвы, гидрографическую сеть.

Чтобы обеспечить более точное и эмоциональное восприятие окружающего, отбираем литературный материал для каждого времени года.

На этом этапе даем детям психологическую установку на новый вид деятельности и совершенствуем их двигательную подготовку. В форме непринужденной беседы уточняются и расширяются знания детей, формируются необходимые навыки. С целью повышения двигательной активности проводятся развивающие игры и упражнения, подвижные игры с элементами туристской техники, сюжетные физкультурные занятия.

Обязательно проверяем запрограммированный маршрут. Руководитель накануне похода обследует дорогу, места стоянок и игр, измеряет расстояние, определяет время движения. Важно предусмотреть все мелочи, найти удачное сочетание различного рода физических нагрузок с отдыхом; продумать, какие движения целесообразнее использовать на тех или иных участках дороги с учетом естественных препятствий.

Отправляясь в поход, предусмотрим одежду и обувь по сезону и погоде. В летнее время лучше всего надеть шорты, легкую майку из хлопка светлых тонов, шапочку с козырьком или панаму, на ноги – крепкую разношенную обувь на низком каблуке и рифленой подошве; обязательны хлопчатобумажные носки.

Для осени и весны надо предусмотреть непромокаемую обувь, куртка предпочтительнее с капюшоном, на молнии для регулирования ее теплозащитных свойств. Одежда для зимнего похода должна быть теплой и одновременно легкой, удобной.

 Обязательный атрибут похода рюкзачок за спиной. В него помещается бутылочка с водой, коврик, носовой платок, салфетки, полиэтиленовый пакет для находок, лёгкий завтрак. Дополнительно можно взять карандаши, бумагу для рисования, скакалку, мяч. Снаряжение помогают собирать родители. Педагог перед выходом проверяет одежду, обувь детей.

Время похода планируем так, чтобы не нарушить режим дня, но при этом оставляем возможность ребенку увидеть природу в разное время суток.

Группу из 10 – 15 человек сопровождают не менее двух взрослых. Обязательна медицинская аптечка. Воспитатели должны уметь оказать первую помощь.

Во время похода обязательно соблюдение определенных правил:

* в черте города дети обязательно идут в парах, строго соблюдая правила дорожного движения, а на лугу, лесной дороге и т. д. перемещаются свободно, группируясь по своему желанию;
* менее подготовленные дети и те кто легко отвлекаются, идут впереди: труднопроходимые участки (густой кустарник, низко расположенные ветки деревьев) преодолеваются в построении друг за другом на расстоянии 1 метр, идущий впереди предупреждает об опасности (скрытые препятствия, возможные удары веткой);
* взрослые идут так, чтобы всех детей держать в поле зрения. если часть детей ушла вперед подается заранее подготовленный сигнал к остановке (например, свисток), по которому они быстро собраться;
* на месте стоянки необходимо периодически собирать детей вместе (по определенному сигналу), чтобы проверить их самочувствие, настроение;
* дети должны знать, что в походе нужно соблюдать требования взрослых. Нельзя без разрешения выходить за ограничительные ориентиры, срывать растения, ягоды, грибы; всегда следует помнить о тех, кто рядом, оказывать в случае необходимости помощь, сообщать обо всех непредвиденных обстоятельствах.

Прогулка-поход состоит из следующих равнозначных, взаимосвязанных между собой частей: дорога до места стоянки, отдых и игры на стоянке, дорога обратно.

Первая часть похода несет основную нагрузку. Определяем виды движений, их чередование, меру сложности в зависимости от целей маршрута. Чаще всего детей утомляет однообразие и монотонность движений. Чтобы этого избежать, нужно периодически менять способ передвижения (боком по узкой тропинке, вприпрыжку с пригорка и т.д.). Кратковременный отдых на стоянке устраивается через каждые 15-20 минут движения.

Для привала летом выбирается тенистое место с хорошим обзором, в холодное время года – защищённое от ветра и освещаемое солнцем. Дети снимают рюкзаки, складывают их в одном месте, едят по желанию яблоки, бутерброды.

На месте стоянки проводятся игры, наблюдения, дети самостоятельно находят себе занятие

Обратный маршрут, прокладываем по наиболее короткой дороге. Дети идут в свободном темпе, движения разнообразны, бег и прыжки лучше исключить.

По возвращении из похода необходимо произвести осмотр одежды и тела, чтобы избежать проникновения в кожу клеща.

 В холодный период года используются те же виды движений, что и в теплый, за исключением тех, выполнение которых затрудняется в заснеженном лесу. Лыжные туристские прогулки включают кратковременные переходы, чередующиеся с отдыхом, продолжительностью до 20 – 30 минут.

Необходима оценка результативности каждой прогулки-похода – это поможет увидеть плюсы и минусы организации путешествий и способствовать их совершенствованию.

Что принять за критерии оценки? Настроение и самочувствие детей, а также то, с какими впечатлениями вернулись дети из похода. Если они обсуждают увиденное, рассказывают о нем, сохраняют принесенные дары, значит, похлд был удачным. Самостоятельные игры детей – один из самых главных показателей яркости их впечатлений. Задача педагога не только заметить эти впечатления, но и развить их. Необходимо оценить также оптимальность физической нагрузки и умение детей использовать знакомые движения в природных условиях.

**Приятного путешествия!**

**Использованная литература:**