**" Семейная прогулка + поход"**

Недостаточная двигательная активность - ГИПОДИНАМИЯ – отмечается не только у детей старшего дошкольного возраста, но и у малышей.

В первую очередь от гиподинамии страдает мышечная система: снижаются мышечный тонус, работоспособность, выносливость, уменьшаются масса и объем тела и мышц. Наибольшую опасность гиподинамия представляет для ослабленных детей. Таких детей ошибочно оберегают от движения, что ведёт к нарушению осанки, плоскостопию, задержке физического развития, а так же хроническим заболеваниям. Однако, согласно научным исследованиям (Н.А.Амосов, Ю.Ф. Змановский): целенаправленные физические нагрузки оказывают стимулирующее воздействие на организм и могут обеспечить восстановление здоровья.

 Одним из средств физического воспитания являются прогулки - походы, в ходе которых развиваются любознательность, инициатива, творчество, трудолюбие и самостоятельность, морально-волевые качества, дружеские взаимоотношения и активное сотрудничество с родителями. Прогулки - походы могут быть различной направленности. Любой поход имеет определённую структуру: заранее выбирают маршрут, готовят снаряжение, подбирают одежду и обувь в соответствии с погодой и временем года. С детьми проводят предварительную работу: знакомят с правилами поведения туристов, с туристическим снаряжением и его назначением, детей обучают самостоятельно укладывать рюкзак.

**ВЕЧЕРНИЕ ИЛИ ДНЕВНЫЕ ПРОГУЛКИ – ПОХОДЫ**

**Цель таких прогулок** **– походов**: знакомство с окрестностями родного города, изучение природных и социальных объектов, расположенных вблизи дома или детского сада, посещение парков, лесопарков, расположенных в черте города и его ближайших окрестностях; получение новых знаний и впечатлений; укрепление своего здоровья.

**ПРОГУЛКИ-ПОХОДЫ ВЫХОДНОГО ДНЯ – СЕМЕЙНЫЕ**

Такие прогулки – походы помогают восполнить недостаток общения детей и родителей. В эти походы дети и родители идут вместе (братья, сестры и родители).

На начальном этапе организации семейных прогулок – походов необходимо разработать маршрут, составить сценарий, решить организационные вопросы. Выбирается вид похода, определяется день и время его проведения, учитываются возможности родителей. Накануне похода дети могут получить письмо (заранее подготовленное родителями как сюрприз) с прилагающимся к нему маршрутным планом.

В день похода первыми на место основного привала отправляются костровые.

Костровые – это два-три папы, которые выбирают место для костра, заготавливают дрова, пекут картофель, подготавливают место для отдыха детей. Остальные туристы – дети и, родители – собираются в условленном месте и отправляются по маршруту .

В лесу их могут встречать сказочные герои с заданиями и играми

(игрушки или переодетые старшие дети). Дети преодолевают полосы препятствий, чтобы добраться до конечного пункта маршрута. Там их ожидают сюрпризы, клады, сказочное

**-2-**

дерево, волшебная елочка и т.п. Все туристы собирают ветки для костра, организуют «общий стол», играю в разные игры, пьют чай и едят печеный картофель. Перед уходом дети вместе со взрослыми собирают личные вещи и убирают место стоянки. Костровые вместе с детьми тушат костер. Очень важно в процессе похода заострять внимание детей на том, что лес – наше богатство, источник жизни и здоровья, дом для диких животных и птиц, и его необходимо беречь и охранять. В процессе похода с детьми можно рассмотреть, какие деревья и растения растут в лесу, уточнить, какую пользу они приносят человеку.

Возвращаться из похода можно малыми группами или организованно до условного места, а затем разойтись по домам.

В семейных прогулках - походах важную роль играю отцы. Их участие в прогулках – походах разноплановое – заботливые костровые, сильные и ловкие, организаторы полосы препятствий, строгие, но доброжелательные судьи, азартные участники игр или артистичные исполнители сказочных героев.

Часто дети даже не представляют, что их папы и мамы умеют играть в футбол, волейбол; что они когда-то занимались спортом. Увидев родителей в новой роли, дети пересматривают своё отношение к ним, начинают испытывать за родителей гордость. И родители тоже видят своих детей совсем иными – ловкими, подвижными, знающими, умеющими совсем не так мало, как им казалось.

Дети в туристическом походе приобретают опыт преодоления препятствий (переправа через ручей при помощи бревна, приготовление пищи на костре).

**Главный эффект от прогулок – походов** – это укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, ловкости, выносливости, приобретение детьми коммуникативного опыта, гармонизация отношений родителей с детьми, создание взаимопонимания в группе единомышленников.

**-3-**

**ВНИМАНИЕ !!!**

**Куда бы вы ни отправились со своим маленьким человечком в отпуск, не забудьте собрать с собой небольшую аптечку, чтобы не оказаться застигнутыми врасплох.**

**УКУСЫ НАСЕКОМЫХ**

Укусы насекомых, ядовитые растения могут вызвать покраснение и легкую опухоль вокруг укуса, а также боль и раздражение кожи.

• Насекомые, такие как пчёлы, оставляют в ране маленькое жало. Попытайтесь вынуть его пинцетом. Держите пинцет как можно ближе к коже, и вытаскивайте жало. Не сжимайте мешочек на конце жала, так как в нем содержится яд, и он может попасть в ранку. Наложите холодный компресс, чтобы снять боль и опухоль.

• В случае укуса другими насекомыми, такими как осы, протрите кожу мылом, водой или стерильными тампонами. На пораженный участок положите лёд.

Укусы насекомых в ротовую полость гораздо опаснее, потому что может возникнуть отек горла и затруднить дыхание.

Ваши действия, если это произошло:

• Уложите пострадавшего в восстановительную позицию, если горло очень опухло.

• Дайте ему маленький глоток холодной воды или кубик льда.

• Наложите холодный компресс из сухой ткани и льда на шею, чтобы снять опухоль.

• Позовите на помощь как можно скорее.

**-4-**

**ОЖОГИ**

Ожоги можно получить от действия высокой температуры. Огонь и раскалённые предметы, такие как утюг, могут обжечь. Ожоги могут быть также вызваны сильными химикатами, долгим пребыванием на солнце (солнечный ожог) и т. д. Вы можете обвариться горячей водой или паром.

Кожа состоит из множества слоев и если слои повреждены, то в них проникают микробы, которые вызывают воспаление. Ожоги уничтожают капилляры, находящиеся под кожей, при этом повреждается и сама кожа и нервные окончания. Легкий ожог заставляет кожу только покраснеть, а после более серьезного, появляются пузыри и язвы.

**Ваши действия при ожогах:**

1. Немедленно охладите поврежденный участок.

2. Наложите холодный компресс или подержите обожженное место под холодной водой в течение 10 минут, чтобы снять боль.

**РАНЫ**

Рана — это порез или разрыв кожи, через которые вытекает кровь, и болезнетворные бактерии могут попасть внутрь организма. Если бактерии попадают в рану, они вызывают ее заражение и в дальнейшем. Одна из самых распространенных инфекций- столбняк. Если вы поранились, то тщательно проверьте сроки вашей прививки - её нужно делать каждые 10 лет. Небольшие ранки и порезы затягиваются за несколько минут, так как образуются сгустки крови и закрывают их.

**Ваши действия при ранении:**

Если вы поранились, вам понадобятся: повязка, мыло, вода, если возможно, марля или антисептик и пара хирургических перчаток.

**-5-**

Когда вы поранились, нужно очистить ранку и как можно скорее наложить повязку. Это делается в следующей последовательности:

1. Вымойте руки и наденьте перчатки. Усадите пострадавшего и временно накройте ранку чистым куском марли или папиросной бумаги, если она у вас есть.

2. Возьмите вышеуказанные предметы.

3. Промывайте рану струей чистой холодной воды до тех пор, пока рана не очистится. Затем продезинфицируйте кожу вокруг раны, используя мыло и антисептик. Вытирайте рану очень аккуратно, чтобы не разрушить образовавшиеся на ней сгустки крови. Используйте для этого каждый раз только чистые полотенца, иначе вы занесете в рану еще больше грязи и инфекции.

4. Вытрите кожу вокруг раны и наложите повязку-пластырь, если рана небольшая.

5. Не трогайте рану пальцами.

6. Если рана большая и грязная или уже загноилась, пострадавшего в обязательном порядке необходимо показать врачу. Если же в рану попали кусочки стекла или дерева, не пытайтесь вынимать их сами, а сразу же обратитесь к врачу



**Проявляйте ФАНТАЗИЮ В ПОХОДЕ !!!!!!**

**ХОРОШЕГО ВАМ ОТДЫХА!**

**Консультацию подготовила: А.А. Холодная**

**(инструктор по ф/к I квалификационная категория)**

**-6-**