

## *Для воспитателей и родителей*

### **Рекомендации по организации прогулок в лес и туристических походов для детей старшего дошкольного возраста**

Каждый выход в лес (прогулка, турпоход) ставит перед собой определенные цели. Это может быть ознакомление с окружающей природой, кросс – поход, региональный компонент, воспитание бережного отношения к окружающей среде, ознакомление с правилами выживания и поведения. Это еще и сохранение здоровья детей, потому что 80% времени составляют движения (ходьба, бег и т.д.).

В этом возрасте рекомендуется пешеходные прогулки до 2км в течении 25 – 35 минут, на расстояние 2 – 2,5 км.

Есть правила, которые следует соблюдать при организации и проведении прогулок в лес и туристических походов

#### **Правила бывалого туриста**

1. Внимательно изучить маршрут похода.
2. Не брать в поход ничего лишнего и не забывать самое необходимое.
3. Общий вес рюкзака – не более 3 кг.
4. Правильно укладывать вещи и продукты в рюкзак они должны быть уложены плотно (мягкие и большие вещи вдоль задней стенки, вниз – вещи потяжелее (продукты), документы, ценные вещи, спички, соль, сахар и чай – хранить в плотных надёжно закрытых пакетах,).
5. При подготовке к походу необходимо привести в порядок ноги (вымыть, остричь ногти, надеть крепкие носки; кеды или кроссовки должны быть по ноге и разношены).
6. Участники во время движения по лесу должны быть в длинных спортивных брюках и футболке (рубашке с длинным рукавом).
7. Взять с собой головной убор и плащ.
8. Идти бодрым шагом друг за другом, по ходу движения не терять из виду тех, кто идёт впереди; если вам нужно остановиться – передайте информацию об этом впереди идущему, чтобы вас подождали, дышать через нос (меньше будет жажда).
9. Не пить из луж и не есть незнакомые грибы и ягоды.
10. Не шуметь зря – это беспокоит диких животных.
11. Через 10-15 минут передвижения делать привал продолжительностью 10-15 минут.
12. На привалах отдыхать в тени, лежать лучше на спине на коврик положив под голову рюкзак, а ноги приподнять на бугорок. Расслабить пояс, расстегнуть воротник.
13. Костер разводить не ближе 10-12 шагов от деревьев, разжигать костер снизу, со стороны ветра. Не подходить к костру ближе 2 м без разрешения.
14. Не заходить в лес одному, смотреть под ноги.

15. Уходя с привала, надо оставить место остановки чистым (убрать мусор, затушить костер и место замаскировать, чтобы его не было видно).
16. После похода почисти снаряжение, мелкие вещи и обувь (сложить их на место).

**Хуже нет, оказаться в походе незнайкой и неженкой.**

**«Лесные правила»**

Если в лес пришел гулять, свежим воздухом дышать,

Бегай, прыгай и играй, только, чур, не забывай,

Что в лесу нельзя шуметь, даже очень громко петь.

Испугаются зверушки – убегут с лесной опушки.

Ветки дуба не ломай. Никогда не забывай

Мусор с травки убирать. Зря цветы не надо рвать.

Из рогатки не стрелять: в лес приходят отдыхать.

Бабочки пускай летают, ну кому они мешают?

Здесь не нужно всех ловить, топтать, хлопать, палкой бить.

**Инструктор по физической культуре Сибирякова Т.В.**

**МБДОУ № 25, г.Миасс**

**08.06.2017г.**