**Рекомендации для родителей по проблеме организации семейного оздоровительного досуга**

Когда за окном слякоть, мало солнца, самое время помечтать о летнем отпуске. Как же с пользой для всей семьи провести отпускные дни? Для тех, кто любит путешествовать и не боится трудностей, но не имеет достаточного опыта в организации совместных с детьми туристических походов, можно обратиться к следующим советам.

**Первый совет**. Прежде всего оцените физические возможности самого младшего ребенка. Известны случаи, когда туристами становились уже в грудном возрасте, преодолевая расстояния сначала за спиной у родителей. Годовалый малыш может размещаться в специальном рюкзаке. Самостоятельно дети могут участвовать в путешествии уже с трех-четырех лет. Начинающим туристам рекомендуется постепенно овладевать навыками походной жизни.

**Второй совет**. Правильно определите состав групп. Оптимальным является объединение двух-трех семей, в составе которых по одному, два ребенка. Хорошо, если в группе будут дети-ровесники. В этом случае гораздо легче организовать их общение и отдых на привале.

**Третий совет**. Прежде чем отправиться в поход, необходимо тщательно подготовиться: определить цель путешествия, его длительность и способ передвижения. Затем следует обсудить маршрут. Весной маршрут рекомендуется прокладывать по открытым местам, чтобы в полной мере использовать целебные силы света, тепла и воздуха. Летом лучше двигаться лесной тропинкой, а в жаркую погоду - вдоль рек и озер.

Готовность к походу определяется по наличию снаряжения. Для старшего дошкольника лучше приобрести хороший рюкзак, который послужит не одному поколению. Вес рюкзака с содержимым для ребенка пяти-шести лет не должен превышать 1,5кг.

Для организации отдыха во время привала необходимо иметь индивидуальные коврики для взрослых и детей. Следующим этапом подготовки к походу является подбор обуви и одежды для всех членов семьи. Основной принцип, которого необходимо придерживаться, - одежда не по сезону, а по погоде. Одежда должна быть удобна для выполнения активных движений.

Если группа собирается в многодневный поход, то перечень туристского снаряжения заметно пополняется. В первую очередь это палатка. В любом походе с ночевкой необходимо иметь спальные мешки. У туриста любого возраста должна быть личная посуда. Во время путешествия необходимо соблюдать питьевой режим. Поэтому нельзя пить даже в сильную жару, как на марше, так и на коротких привалах.

К подготовке похода привлекаются все члены семьи. Каждый участник похода получает определенное поручение с учетом своих возможностей и интересов. Это особенно важно для воспитания ответственности и самостоятельности дошкольников.

**Четвертый совет**. Правильно определите физическую нагрузку для детей во время движения по маршруту. Она зависит от возраста ребенка и состояния его здоровья. Первый привал рекомендуется делать после 15-20минут ходьбы. В это время можно устранить неполадки в одежде и обуви. Еще один прием, позволяющий регулировать физическую нагрузку и следить за состоянием детей, - это построение участников похода. Первыми за руководителями идут самые слабые, которые задают темп движению, замыкающими- опытные туристы.

**Пятый совет**. Продумайте, где лучше устроить большой привал и как интересно провести время. Очень важно продумать организацию свободного времени на привале. Поход, полный шуточных игр и аттракционов, надолго остается в памяти его участников, как веселый праздник. Чтобы не вызвать физического и психического утомления дошкольников, в походе рекомендуется следовать привычному режиму дня.

**Шестой совет**. Семьи могут проводить самостоятельные туристские слеты, праздники на природе. Такого типа мероприятия лучше планировать в конце летнего сезона: заранее обсудить содержание соревнований, призы, праздничное меню. Предложить детям подготовить специальный концерт у костра. В таком походе каждый может проявить фантазию и выдержку.

Первый вопрос, с которым сталкивается большинство семей, планирующих свои выходные дни или отпуска, это с какого возраста можно брать детей в поход. Самостоятельно дети могут участвовать с трёх-четырёхлетнего возраста. Начинать нужно с несложных продолжительных прогулок в парке, к реке, во время отдыха на даче, предлагая детям преодолевать простейшие препятствия. Следующим этапом могут быть однодневные туристические прогулки в лес. И уже после того, как дети приобретут элементарные знания и некоторые умения, их можно брать в двух- и многодневные походы.

Следующий вопрос, с которым сталкивается семья, это необходимость определения состава группы. Конечно, можно пойти одной своей семьёй. В этом случае старшие дети будут хорошими помощниками в решении многих проблем, возникающих в походе, и станут просто незаменимыми на случай, если произойдёт непредвиденная ситуация.

Прежде чем отправиться в поход, необходимо тщательно подготовиться. Этот процесс достаточно трудоёмок и длителен. Но обязательность такой подготовки незамедлительно скажется на настроении и физическом состоянии всех членов группы. Прежде всего, это организационная подготовка. Первое - это определение цели и маршрута похода. Чтобы путешествие доставило удовольствие, сблизило, а не разъединило его участников, в группе должно быть единство в определении основной цели и содержания похода.

По длительности походы делятся на однодневные, двух- и многодневные. Начинающим туристским семьям рекомендуется постепенно овладевать опытом походной жизни: сначала в коротких туристических прогулках, а затем, по мере приобретения специального снаряжения, переходить к самым романтическим и для детей и для родителей походам с одной, двумя и более ночёвками.

После того, как определены цель, вид и продолжительность похода, взрослые участники собираются для обсуждения маршрута. Для разработки маршрута можно использовать различные источники материалов: книги, туристические карты и схемы, планы городов, атласы автодорог и др. Учитывая возрастные особенности и интересы детей необходимо продумать остановки в наиболее живописных и привлекательных местах.

Готовность к походу определяется по наличию группового и личного снаряжения. Для однодневной туристической прогулки не нужно большого перечня специального инвентаря. Но обязательным является приобретение рюкзаков для каждого участника похода. Для старшего дошкольника лучше приобрести хороший рюкзак, который прослужит не одному поколению и будет передаваться по наследству. Родителям следует научить ребёнка заботится о сохранности и чистоте личного снаряжения, участвовать в его ремонте и укреплении. Вес рюкзака для детей 5-6 лет должен составлять 1-1,5 кг., 7-8 - до 2-3 кг.

Для организации отдыха родителей и детей во время коротких и длительных привалов необходимо предусмотреть индивидуальные коврики. Длина его должна быть не меньше роста человека, чтобы можно было обеспечить отдых позвоночнику и ногам во время привалов. Наиболее распространённым видом туристических ковриков является пенополиуретановый - сокращённый «пенка».

Следующим этапом в подготовке к походу является подбор обуви и одежды для ребёнка и взрослых. Основной принцип, которого необходимо придерживаться в этом вопросе, - одежда должна быть не по сезону, а по погоде. Обувь ребёнка должна быть разношенной, удобной. Это могут быть кроссовки, кеды. Самым лучшим вариантом являются кожаные туристские ботинки, особенно если намечается поход по горной местности или в сырую прохладную погоду. Одежда должна быть удобной для выполнения активных движений. Но, даже, если запланирован поход в лес, не следует надевать короткие шорты, чтобы уберечь ноги малыша от укусов клещей, порезов и т.д. Так же следует предусмотреть для каждого члена группы накидку-плащ, позволяющий закрыть от дождя не только туриста, но и его рюкзак. Необходимо так же продумать и головной убор. Это может быть спортивная кепка-бейсболка или спортивная панама. Если же группа идёт в многодневный поход, то перечень туристского снаряжения пополняется. В первую очередь это палатка. В любом походе с ночевкой необходимо иметь спальные мешки. У каждого старшего и младшего туриста должна быть личная посуда (ложка, кружка, миска).

В походе в связи со значительной физической нагрузкой требуется калорийное и полноценное питание.

Чтобы поход не превратился в длительную монотонную ходьбу по лесу, необходимо предусмотреть разнообразные задания и сюрпризные моменты для детей.

Очень важно продумать организацию свободного времени на привале. Опыт многочисленных туристических семей подтверждает, что поход надолго остаётся в памяти взрослых и детей, если он превращается в весёлый совместный праздник, полный шуточных игр и аттракционов. Если в походе принимают участие дети разных возрастов, то можно составить две равные команды из детей и взрослых и организовать игры-эстафеты, соревнования на поляне. Если привал организован у водоёма, то интересное развлечение можно провести на воде. Такие маленькие праздники обеспечивают неоценимый оздоровительный эффект. Тщательно продумывая организацию похода, следует предусмотреть время на самостоятельные игры детей, их творческую деятельность. В поход можно взять фломастеры и краски и предложить ребёнку запечатлеть в рисунке запомнившийся пейзаж. Если ребёнок любит мастерить, то рекомендуется взять с собой пластилин, с помощью которого создаются поделки из природного материала.

Содержание деятельности детей и взрослых на привале должно быть согласовано с возможностями ребёнка, чтобы не вызвать у него физического и психического переутомления. Поэтому рекомендуется следовать привычному режиму дня. Дневной сон, организованный в палатке, поможет сохранить силы ребёнка, обеспечит отдых, необходимый для детей. Особенно важно следовать этому требованию в многодневных походах и в жаркие дни. Если с первого дня будет установлено такое правило, то требования родителей не вызовут отрицательных реакций, а будут восприниматься как должное.

Время и способ возвращения домой планируется заранее, и оно должно произойти засветло. Если участниках похода предстоит пройти достаточно большое расстояние, то прокладывается кратчайший маршрут.

Лыжные прогулки с дошкольниками организуются с учётом возможностей детей и погодных условий. Два основных условия, при которых прогулка доставит участникам удовольствие. Первое - уровень овладения ходьбой на лыжах. Второе условие - правильный подбор лыж, палок и креплений. Высота лыж для дошкольника может быть с рост или немного выше роста ребёнка. Продолжительность семейных лыжных прогулок должна быть не более 4 часов. В прогулку лучше отправляться при температуре воздуха не ниже 12 градусов мороза и отсутствие ветра. Всего длительность передвижения со старшими дошкольниками в один конец должна составлять не более 40-45 минут.

Необходимо тщательно продумать содержание деятельности ребёнка в дороге. Если поездка спланирована на личном автомобиле и достаточна продолжительна по времени, то она обязательно должна предусматривать кратковременный отдых в лесополосе, где дети со взрослыми могут выполнить несколько игровых упражнений и поесть.

Если спланировано путешествие железнодорожным транспортом, то в дорогу необходимо взять настольные игры, дорожные электронные игрушки, книги.

Отдых на море связан, к сожалению, не только с приятными впечатлениями, но и может быть омрачён переживаниями и болезнями, если родители не придерживаются принципа постепенности в подборе средств оздоровления. В этом случае солнце и вода могут стать не друзьями, а врагами ребёнка. В связи с этим, родители должны продумать жёсткий режим дня, которому необходимо следовать и объяснять его целесообразность детям.

Купание в море для большинства детей связано только с приятными ощущениями, и они готовы долгое время проводить в воде. Поэтому родителям следует дозировать время купания.

Чтобы времяпровождение на пляже было содержательным и весёлым, можно организовать совместные игры детей с родителями «Салки», «Собачка».

Вечер у моря - прекрасное время для занятий изобразительной деятельностью.

Можно спланировать совместный отдых, не уезжая далеко от дома. Это может быть отдых на даче. Каждая семья определяет для себя наиболее приемлемые формы организации отдыха на даче. Если подойти к данному вопросу с выдумкой и фантазией, то родители вместе с детьми могут составить интересную оздоровительно-развлекательную программу совместного отдыха. Дети должны быть главными лицами этой программы и решать самые ответственные вопросы.

**Хороший совместный отдых тот, который заранее спланирован.**

**Методические рекомендации по закаливанию.**

1. Обязательно соблюдение постепенности и систематичности.

2. Строго индивидуальный подход.

3. Необходим постоянный контроль врача за состоянием здоровья детей.

4. Сочетать закаливание с другими формами физической культуры; с разнообразными гимнастическими упражнениями, играми, развлечениями.

5. При освещении использовать цветовые гаммы в различных сочетаниях.

6. Все виды закаливания проводить не ранее чем через 30-40 минут после приёма пищи.