



Брянская региональная общественная
организация молодежного общения,
физического и личностного развития
«Молодёжный клуб друзей»



***Методические рекомендации
«Повышение эффективности семейного
воспитания посредством туризма».
Пропаганда здорового образа жизни
«Семейные походы выходного дня».***

Брянск 2017 г

Составитель

Стасишина Н.В., оформление, вёрстка Стасишина Н.В.

Методические рекомендации «Повышение эффективности семейного воспитания посредством туризма» (пропаганда здорового образа жизни «Семейные походы выходного дня»)/ Автор - составитель - Брянск: БРОО «Молодёжный клуб друзей» г. Брянск, 2017 - 35 с.

В методических рекомендациях «Повышение эффективности семейного воспитания посредством туризма» (пропаганда здорового образа жизни «Семейные походы выходного дня») рассказывается об организации семейного отдыха на природе с детьми, дается описание маршрутов однодневных походов и коллективных игр в походе.

Рекомендации будут интересны как опытным семьям, молодым людям, подросткам, так и тем, кто впервые собирается идти в поход и всем желающим ведущим здоровый образ жизни.

Методические рекомендации «Повышение эффективности семейного воспитания посредством туризма» изданы на средства государственной поддержки, выделенные в качестве гранта в соответствии с распоряжением Президента Российской Федерации от 05.04.2016 № 68-рп и на основании конкурса, проведенного Благотворительным фондом «ПОКРОВ».

Введение

Основопологающей в формировании здорового быта является семья, роль которой в жизни человека наиболее велика. В отличие от других социальных институтов она способна воздействовать на протяжении всей жизни. Усвоенные в семье



привычки, традиции, образ жизни, отношение к своему здоровью и здоровью окружающих переносятся ребенком во взрослую жизнь и во

вновь создаваемую семью.

*Одним из главных факторов, влияющих на здоровье человека, является образ жизни. О здоровом образе жизни, правильном питании и пользе занятий физкультурой написаны целые тома. Лекции, беседы, встречи со специалистами, информирующими о вреде употребления спиртных напитков и наркотических средств, – все это **теоретическое воздействие, направленное на повышение уровня информированности** подростков и взрослых, носящее, как правило, запретительный характер. Но запрет не метод воспитания. Необходимы предложения, которые бы увлекли взрослых и детей и вытеснили бы сами собой пассивные формы организации досуга и интерес к вредным привычкам.*



Как нельзя лучше для этого подходят занятия туризмом, которые способствуют формированию здоровой, выносливой физически и духовно личности. Путешествия и походы расширяют кругозор, учат мыслить и анализировать, адаптироваться в новой среде и принимать самостоятельные решения, перенимать положительный опыт и использовать его. Изменение приоритетов в выборе образа жизни через увлечение туризмом возможно в любом возрасте.

Туризм может стать как видом спорта, так и активным здоровым семейным досугом, который способствует

- *гармонизации внутрисемейных отношений,*
- *вытеснению пассивных форм организации свободного времени,*
- *сближению человека с природой,*
- *формированию потребности в здоровом образе жизни.*



Посиделки у костра, звездное небо, макароны по-флотски в котелке – кому из нас не знакома романтика похода с палатками? Если вы впервые собираетесь организовать семейный отдых на природе, вам помогут несколько полезных советов.



Семейный поход — это масса положительных впечатлений и эмоций. Свежий воздух, красота природы, смена обстановки, куча положительных впечатлений. И общение! Общение с теми, кто тебе так дорог. И этому общению не мешает никто и ни что. Особенно в этом плане хороши пешие путешествия.

Те, кто побывал в таком походе один раз, уже знают это притягательную силу.

Возьмите на себя смелость и ответственность организовать такое мероприятие — обратитесь за помощью ко всем членам семьи, пусть она будет для них посильная. И не важно, что ребёнок пока может только сложить все свои игрушки в рюкзак родителей, его обязательно надо похвалить, ведь это его посильное участие.

Дух предстоящего приключения, общий интерес, атмосфера взаимопомощи обязательно сплотят семью, каждый её член раскроется по новому, с той стороны, о которой вы никогда не подозревали. Поход поможет проявиться тем качествам и навыкам, которые не востребованы в обычной, повседневной жизни с её заботами и хлопотами. Согласитесь, мы порой настолько плотно погружаемся в быт и работу, что не остаётся на тёплое, душевное общение. В походе повседневные хлопоты отступают, и у нас появляется возможность к открытому общению с совершенно неожиданной стороны.

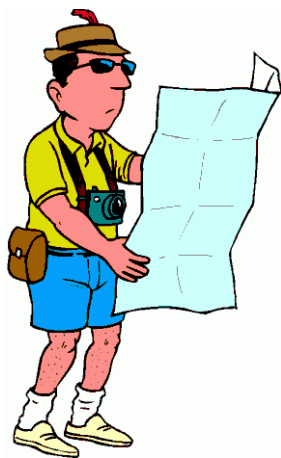
Ни когда не были в походе? Начините с чего-то простого, например, поход выходного дня. Заранее и все вместе выберите несложный маршрут, обговорите и запишите то, что нужно взять с собой. У кого и какие обязанности будут в походе. Конечно, заранее все предусмотреть сложно, если в поход отправляешься первый раз, но это с лихвой окупится общением друг с другом. Удачи, ваша Энергия!



Часто молодые родители, которые холостое и бездетное время любили проводить в походах, обзаведясь малышом, отказывают себе в этом удовольствии. И зря - дети туризму не помеха! Более того, поход, пусть даже недалекий и однодневный, будет очень полезен ребенку, только-только открывающему для себя окружающий мир. Новые «декорации», ощущения, общение с природой дадут мощный толчок к его развитию и подарят массу новых впечатлений. Отправляться с детьми в поход можно и нужно. Надо только все хорошенько предусмотреть и должным образом подготовиться к этому событию.

Меры предосторожности

Вместе с тем, несмотря на бытовую простоту, отдых в походных условиях с маленькими детьми все-таки требует значительной концентрации родительского внимания и принятия мер предосторожности. Любое, даже кратковременное, пребывание на природе предполагает наличие костра, возможность неприятных встреч с опасными лесными обитателями (змеями, насекомыми и даже хищными зверями) и риск заблудиться. Поэтому мама и папа в походе должны проявлять максимум бдительности и ни на мгновение не упускать малыша из виду.



Кроме этого, родителям надо заранее, еще перед походом, распланировать свой маршрут: найти карты местности и ее описание и организовать досуг, исходя из этих данных. Так, если известно, что путь будет пролегать мимо водоема, можно подготовить надувную лодку или байдарку и, соответственно, запастись спасательными

жилетами для всей команды, включая малыша.



Если местность предполагает лес, будет нелишним сделать прививку от клещевого энцефалита, а если времени уже нет даже на экстренную вакцинацию - оформить страховку на случай укуса клеща (да, есть и такая!), которая в случае, если этот укус все же состоится, упростит и значительно

удешевит меры по предотвращению или устранению его последствий. Также нужно обязательно продумать аварийные пути схода с маршрута, уточнив расположение ближайшей больницы или пункта вакцинации, где туристам могут оказать первую помощь, например, извлечь клеща и ввести иммуноглобулин.

Кстати, если в поход отправляется ребенок более или менее «сознательного» возраста, его, вполне, можно привлечь к подготовительным мероприятиям - изучите с ним карту, расскажите ему о территории, по которой будет пролегать маршрут, наведите справки об истории местности и поделитесь этой информацией с ребенком. Так вы еще больше заинтересуете малыша походом и поселите в нем стремление к приключениям вдали от цивилизации, оторвав от дивана и игр на планшете.

Также перед походом в лес необходимо объяснять детям, что без разрешения родителей нельзя отходить от группы и лакомиться незнакомыми дарами природы.

Разумеется, родители должны заранее посмотреть прогноз погоды и постараться выбрать для похода дни, когда дождей не ожидается.



В любом случае, походы с маленькими детьми не должны быть продолжительными и слишком удаленными, а по мере продвижения необходимы регулярные привалы. Место для них выбирается сухое, желательно у водоема, где разбивается палатка и разводится костер. Возможность посидеть возле него, с удовольствием поест сваренную в котелке кашу или запеченную картошку, поджаренные сосиски - эти моменты оставляют у детей очень сильное впечатление.

Актуальность

Семейный поход – это замечательный вариант провести веселые, полезные и интересные выходные всей семьей. Смена обычной городской обстановки, свежий воздух, общение с природой и минимум финансовых затрат. Пусть это даже будет поход одним днем, без ночевки на первый раз, но этого будет вполне достаточно, чтобы на всю предстоящую неделю насытить свой уставший от городской суеты организм свежим воздухом и полюбоваться красотой природы. Особенно это



необходимо для детей, чей организм растет и кому такие мероприятия полезны для нормального физического развития.

Такая атмосфера и общий интерес крепко сплотят вашу семью, вы сами

с удивлением заметите, что так мало общаетесь в повседневной жизни и вам действительно есть о чем поговорить.

А главное, что такой поход станет общим полезным семейным приключением.

Как правильно собираться в семейный поход

Сборы в поход – это самая важная и ответственная часть любого похода, неважно, куда и когда вы собираетесь. От этого зависит насколько положительно и безопасно пройдет ваш семейный отдых. Для тех, кто хоть раз ходил в семейные походы, собраться в очередной раз будет не проблемой, а вот новичкам собраться в свой первый поход гораздо тяжелее, ведь возникает куча вопросов – что брать из еды, что одевать, что обувать и т.д. В данной методичке мы рассмотрим самое главное, что необходимо для того, чтоб ваш отдых был полезным и безопасным.

Выбираем сезон для семейного похода

Выбор сезона для семейного похода – это дело очень индивидуальное. В конце концов, попробовать можно всё, но начать лучше с лета, когда не нужно брать много дополнительного снаряжения и одежды, а главной пищей является вода, свежие фрукты и овощи. К тому же летом существует огромное разнообразие вариантов, куда отправиться и что делать во время похода. Пешим ходом можно отправиться в лес или на пляж, скрытый густым древесным массивом.

В пешем или вело походе можно посетить подряд несколько исторических достопримечательностей своего города или пригорода, устроить пикник на живописных ландшафтах окружающей местности или покорить имеющиеся неподалёку скалы, осуществить восхождение на холмы и прочее.

Конечно, зимой тоже хватает дел и время можно провести не менее весело, чем летом, устроив, например, поход на лыжах.



Чередование пеших прогулки с катанием на коньках тоже сделает путешествие незабываемым, а главное, более спортивным. Единственное ограничение для зимних походов – это, пожалуй, время. С маленькими детьми и неподготовленными подростками провести много времени на холоде не удастся, да и не каждый взрослый готово к такому испытанию, поэтому поход нужно выстраивать с учётом возможностей каждого участника группы.

Как одеться в лес

Детская походная одежда, прежде всего, должна быть яркой и соответствовать времени года и погоде (при этом нужно иметь в виду, что несколько слоев тонкой одежды будут более



эффективными теплоизоляторами, чем один слой плотной материи).

Футболка из натуральных тканей - основа походного гардероба и в жаркую, и в прохладную погоду: она отлично впитывает влагу, сохраняя кожу сухой и теплой.

На случай похолодания пригодится пуловер, чтобы надеть поверх футболки.

Обязательно ребенок должен иметь легкую куртку из «дышащего» материала с глубоким капюшоном на стяжке. Она позволит влаге от тела быстро испаряться, а росе и осадкам, напротив, не проникать внутрь.

Брючки для ребенка могут быть из непромокаемой ткани, с карманами, где можно хранить полезные предметы и интересные находки.

Особое внимание уделите обуви для малыша: идеальным вариантом является уже разношенная обувь - тогда можно быть уверенным, что ребенок не набьет мозоли. Не помешают в походе также и резиновые или непромокаемые сапоги или ботинки.

Обязательным атрибутом походной экипировки является головной убор - для теплого времени года прекрасно подойдет обыкновенная бейсболка.

К счастью, сегодня существует множество вещей, которые способны сделать поход с ребенком простым и необременительным для его родителей. Но каким событием станет он для самого малыша! А ведь кроме сиюминутных впечатлений, поход принесет и большую пользу маленькому туристу: он значительно расширит кругозор ребенка, закалит его организм, научит преодолевать трудности и поможет расти смелым, решительным, ответственным, надежным и волевым человеком.



6 ПРИЧИН ПОЙТИ В ПОХОД ВСЕЙ СЕМЬЕЙ!

- Совместная семейная поездка очень сближает
- На природе отвлекаешься от повседневных проблем и заряжаешься силами и энергией на всю предстоящую неделю
- Поход – это активный отдых, который повышает стрессоустойчивость всего организма и способствует улучшению самочувствия
- Частое проведение времени на природе помогает справиться с бессонницей, как взрослым, так и детям
- Чтобы эффективно работать всю неделю, нужно не менее эффективно отдыхать.
- Активный отдых – это еще и замечательная физическая форма, ведь во время отдыха можно играть в футбол, волейбол и т.д. А значит и мышцы в тонусе и детям радость.





С какого возраста можно начинать ходить с детьми в походы.

Брать с собой детей в походы можно практически с рождения, при том условии, что будут взяты во внимание следующие моменты

С рождения до двух лет:

Если ваш ребенок единственный маленький в туристической группе, то будьте готовы к тому, что, будете очень часто тормозить всех участников турпохода, и многие природные красоты вами останутся просто не замеченными по причине сильной занятости вашим малышом. А ребенок вплоть до двух лет не особо будет понимать того, что с ним происходит и где он находится. Турист, берущий с собой такого маленького ребенка должен отличаться большим опытом, чем обычно требуется в составе простой взрослой группы.

Рюкзак у взрослого туриста с ребенком заметно тяжелее, чем у обычного члена туристической команды. Тяжесть рюкзака прямо пропорциональна длительности похода. Решение о совместных туристических походах в каждой семье принимается отдельно, необходимо обязательно соизмерить личный опыт таких походов с ответственностью за маленького туриста.

Если вашему малышу меньше трех лет, то вам понадобится какое-то приспособление для его переноски. Это может быть слинг или рюкзак-кенгуру, или специальный рюкзак для переноски детей чуть старше трех лет.



От двух до четырех лет:

Где-то около двух лет малыши уже становятся готов для небольших походов, примерно на два-три дня. Даже для двухлетних непосед рекомендуется брать рюкзаки для их переноски. В походе таким деткам надо давать волю порезвиться потому, как однообразное передвижение все равно будет их утомлять, будь оно на транспорте, пешком или даже на родительских плечах. Обязательно нужно взять с собой запас подгузников, даже при условии уже успешного пользования горшком. За таким малышом нужно постоянно смотреть, чтобы он не убежал в лес, не залез в воду или костер, даже если вы уверены, что ваше чадо боится от вас отдаляться более чем на десять метров, помните, что дети все равно бывают непредсказуемыми и чересчур любопытными. Два-четыре года самое подходящее время для осуществления первых лыжных прогулок вместе с родителями. Детский рюкзак здесь окажется кстати. В этом возрасте можно с малышом осуществлять уже довольно длительные путешествия, к тому же он уже отлично будет переносить перемещение на транспорте. Режим движения в этом возрасте должен быть примерно таков: 20-35 минут движения и столько же отдыха. Уже ближе к концу похода у детей происходит адаптация, и они уже спокойно могут совершать более длительные переходы.



От пяти до семи лет:

Этот возраст еще более благоприятный для совместных походов. Здесь малыши могут участвовать в дежурствах, оказывать помощь взрослым в установке лагеря, или помогать им в заготовке дров для костра. Опять же стоит повторить, что для маленьких туристов самым утомительным является не физическая усталость, а однообразие действий (передвижения). Поэтому нужно быть готовым к очень частым привалам и заранее продумать их «наполнение». То есть для детей необходимо будет продумать особые занятия для разминок (игры, мячи, бадминтон). В этом возрасте можно устраивать совместный несложный горный или лыжный туристический поход.

Семь лет и старше:

Школьникам уже гораздо интереснее проводить время в походе. Они хорошо начинают осваивать основы социального поведения в таких мероприятиях: (оглядываться на сзади идущих, осторожно ступать на подъеме, не опускать резко ветки, подавать руку, если кто-то упал и т.п.). Примерно с восьми лет в водных походах можно давать детям грести, а во время привалов так же активно двигаться и сменять обстановку однообразных действий. Ближе к девятилетнему возрасту маленькие туристы, под присмотром взрослых, уже смогут сами приготовить на костре еду.



Планируем поход с детьми. Стратегия похода.

Чтобы все у вас прошло гладко нужно заранее продумать маршрут похода. Для этого желательно выбирать знакомую вам местность, либо пройти эту местность самостоятельно, налегке и без детей, чтобы учесть все нюансы при сборе снаряжения, еды и аптечки.

В поход с детьми лучше идти с хорошо знакомыми вам людьми, особенно первый раз. На наш взгляд, оптимальная численность группы - 8-11 человек, включая 3-4 ребенка, т.е. максимум 4 семьи.

Цели похода могут быть очень разнообразные, но важно определиться и согласовать с участниками основные и второстепенные задачи, которые будет решать группа в походе.

Одни ценят в походах спортивность, другие идут в поход "отдохнуть, а не напрягаться", третьи любят походы из-за ягод, грибов и рыбалки. Главная гарантия успеха совместного путешествия в том, чтобы цели каждого участника совпадали с общими целями группы.



В зависимости от целей похода необходимо подобрать соответствующий маршрут. Самое важное, чтобы маршрут, который вы хотите пройти, был по силам всем участникам группы.

Когда вы уже выбрали район путешествия, подготовили маршрут, собрали коллектив единомышленников, которые готовы вместе со своими детьми пойти на эту «авантюру». Необходимо подумать о тактике, которой стоит придерживаться, чтобы осуществить задуманное путешествие, после которого у вас и у ваших детей должны остаться только хорошие впечатления от проведенного в походе времени.

Прежде всего, необходимо уточнить, что включает в себя понятие «тактика похода с детьми». В теории спортивного туризма, тактика похода — это весь комплекс задач, решений, методов и средств их достижения, направленных на успешное и безопасное прохождение маршрута. Проще говоря, и применительно к походам с детьми, это:

- выбор правильного порядка и графика движения на маршруте;
- определение дневного режима группы;
- безопасность в походе с детьми;
- познавательные элементы в походе;
- организация детского досуга.



Порядок и график движения в походе

В пешем или горном походе перед началом движения группы назначаются из взрослых ведущих и замыкающий, дети идут всегда между взрослых или вместе с взрослыми. Нельзя позволять детям идти впереди — ребенок с нетяжелым рюкзаком (или вообще без рюкзака) иногда может легко уйти вперед от медленно (и скучно) идущей основной группы и вы не сможете уследить, где он свернул и куда пошел. Ведущий должен точно знать, когда или где он должен остановиться для очередного отдыха или выбора места стоянки.

При возможности ведущий должен оглядываться, что бы видеть, как идет вся группа и при необходимости останавливаться, чтобы дождаться отстающих.

Замыкающий ни при каких обстоятельствах не должен оставлять за собой отстающих (или свернувших за куст) детей и взрослых, а при сильном отставании должен подать знак — крикнуть или свистнуть (свисток надо взять из дома), чтобы передидущие остановились и подождали.

Т.к. в пешем походе в большей степени детей утомляет не сам процесс передвижения, а монотонность и однообразие этого передвижения, необходимо планировать недлительные переходы по 25-30 минут с последующими остановками на 10-20 минут для коротких перекусов (перекусы надо заложить в раскладку), осмотров интересных мест и наблюдений природы.

В велопоходе, если дети едут на велосипедах сами, порядок движения, как и в пешем походе. Если маршрут частично проходит вдоль федеральных или областных дорог, передвигаться надо только по обочинам дорог, это немного тяжелее, но значительно безопасней. На дороге, по которой редко ездят машины, обязательно следить, что бы дети никогда не выезжали на середину дороги и объяснять, что можно ехать только по правой стороне.



Перекусы в велопоходе можно устраивать реже — через 30-40 минут движения — детям сам процесс езды на велосипеде обычно нравится, и они утомляются в меньшей степени.

В водном походе экипаж первой байдарки (или другого судна) должен четко знать, когда и где он должен остановиться для того, чтобы дождаться всю группу. Об этом лучше договариваться перед выходом, т.к. из-за шума воды при движении судна бывает сложно докричаться до впереди идущей байдарки, даже если она находится в видимой близости.

Если на реке встречаются несложные препятствия, на которых теоретически может произойти авария, перед ними или (если экипаж уверен в успешном прохождении) за ними, необходимо остановиться и подстраховать прохождение следующего судна. Постарайтесь делать переходы не более 30-40 минут, делая остановки, чтобы дети могли на берегу размяться и перекусить, чистое ходовое время за день не должно превышать 4 часов. Не забывайте во время движения развлекать ребенка интересными историями, сказками и рассказами.

Дневной режим

Режим каждого дня похода зависит от вида похода (водный, пеший и т.д.), возраста детей, района путешествия, погодных условий и других факторов. При любом распорядке дня, если вы двигаетесь по маршруту медленнее, чем планировали, недостающее время лучше выискивать утром. В идеале выходить на маршрут группа должна около 10 часов утра, а заканчивать ходовой день - не позже 18 часов. Каждому опытному туристу известна закономерность: до 17 часов вечера попадают идеальные стоянки, с 17 до 18 часов - хорошие стоянки, с 18 до 19 часов - плохие, и после 19 часов не попадает никаких. В общем, если в 17:30 вы встретили удобную стоянку и встали лагерем - вы приняли правильное решение.



В любом случае режим дня (подъем, завтрак, обед, ужин, сон) не должен сильно отличаться от того, к которому дети привыкли дома.

Как правило, наибольшие потери времени в походе с детьми происходят во время утренних сборов. Постарайтесь заранее продумать порядок ваших действий утром во время сборов. Привлекайте детей в помощники при сборе лагеря, упаковке рюкзаков. Время, сэкономленное утром, гораздо плодотворнее можно использовать потом для игр и других развлечений.

Если у вас намечен полный ходовой день (не полудневка), место остановки на обед лучше планировать заранее, но если вы по каким-либо причинам отстаете от графика, не стоит стремиться попасть на плановое место обеда, останавливайтесь в любом подходящем месте. Иначе уставшие и голодные дети могут вам испортить настроение до конца дня.



*На составление **раскладки продуктов** для похода с детьми придется потратить больше времени, чем на стандартную раскладку для взрослых. Раскладка должна быть составлена с учетом особенностей каждого ребенка и обязательно согласована со всеми родителями. При составлении раскладки опытные туристы обычно распределяют продукты по дежурствам, т.е. каждая пара дежурных несет продукты только на свои дежурства. Это позволяет избежать неразберихи во время похода. Кроме того, родители маленьких детей (до 2 лет) обычно берут в поход некое количество детского питания для своего ребенка. Если все дети в походе маленькие, имеет смысл включить детское питание в раскладку, предварительно согласовав со всеми родителями.*

В пеших и велопоходах для приготовления обеда необходимо иметь при себе пластиковые бутылки для воды из расчета 1 литр на человека. Запас воды можно пополнить по ходу движения, если вы уверены, что будете гарантированно проходить мимо источника воды, пригодного для приготовления пищи. В зависимости от вида похода, состава группы, возраста и количества детей на горячий обед может уходить от 1,5 до 2,5 часов — если больше, стоит задуматься об организованности участников похода.

Познавательные элементы в походе

Готовясь к походу, изучите район, в котором будет проходить ваш маршрут:

- его геологическое строение — как образовывались горы, реки, ледниковые озера и т.п.;
- историю района — какие исторические события происходили на этих землях;
- флору и фауну — какие птицы, животные и насекомые обитают в лесах (горах), какие рыбы водятся в реках, какие растения произрастают.



Все это можно наглядно рассказать и показать во время похода, и это будет намного интересней и познавательней, чем чтение энциклопедии.

Организация детского досуга

Во время движения по маршруту, когда дети заняты, а взрослые бдительны, обычно не случается никаких ЧП. Опыт показывает, что основное число происшествий происходит на дневках, перекусах и т.п. Одним словом, когда детям нечем заняться, и их естественное стремление к познанию окружающего мира может обернуться неприятностями. Если в походе найдется человек (достаточно ответственный), который проявит инициативу и будет выступать для детей в роли организатора всяких игр, вылазок по окрестностям и других развлечений, это сильно (но не полностью) облегчит присмотр за детьми. На самом деле такие люди встречаются нечасто, поэтому еще на стадии подготовки к походу следует продумать, какие игры, развлечения можно будет организовать для детей на привалах и дневках.

Старайтесь чаще привлекать их в помощь при установке лагеря, сборе хвороста для костра, организовывать рыбалку, сбор ягод, грибов и других полезных дел.

Из дома желательно взять маленькие игрушки, сувениры, подарки, которые можно будет вручить в качестве призов за участие в играх и конкурсах. Важно, чтобы их хватило на всех, ведь главное не победа, а участие.



Игры и конкурсы в походе – это очень важная часть детского отдыха. Они дают большую порцию двигательной активности, так необходимой для нормального развития, дарят хорошее настроение и заряжают энергией. Дети испытывают настоящую радость от своих маленьких спортивных побед и достижений.



Вот некоторые игры и занятия, которые можно проводить в походе.

- *Поиск клада (необходимо из дома взять то, что будет кладом, а так же бумагу и фломастеры для рисования карты поиска клада);*
- *Постройка шалаша;*
- *Городки — напилить палочек для постройки фигур и разбивать их, кидая мяч или палку;*
- *С мячом — футбол, поймай мяч, попади в цель и т.п.;*
- *С веревкой — вязание узлов, веревочные перила, перетягивание каната, качели, «тарзанка» (в безопасном месте);*
- *С картой и компасом — изучение карты, определение сторон света, начальные навыки ориентирования.*

«Тайный друг»



Это не совсем похоже на игру, но добавит в вашу группу позитива и сплоченности. Перед самым походом следует на листочках бумаги написать имена всех участвующих в походе. Затем каждый человек по очереди тянет бумажку с именем. Человек, имя которого он увидит на листке и станет его тайным другом. Если получится так, что кто-либо вытянет свое имя, процедуру нужно будет

повторить.

Итак, у каждого участника похода будет человек, о котором ему нужно будет заботиться. Однако каждый будет знать, что у него будет такой же тайный друг, который будет проявлять заботу по отношению к нему. Эта забота может проявляться в незначительной помощи своему тайному другу. Можно делать приятные мелочи. (Например, подложить в рюкзак конфету, либо что-то красивое и запоминающееся), в принципе все зависит от вашей фантазии, все, что душе угодно, то и творите, главное это сделать человеку приятно. Условие игры в том, что все должно осуществляться в строжайшей тайне, дабы ни ваш тайный друг, ни вся группа с которой вы отправились в поход, ни о чем не догадались.

В конце вашего путешествия каждый должен высказать свои предположения о том, кто мог бы быть его тайным другом, ну а после секреты раскрываются. Есть небольшая вариация игры. Тайных друзей можно заменить на тайных врагов.

Однако в таком случае нужно заранее определить границы дозволенных неприятностей.

Иначе эта игра может только испортить как настроение, так и отношения участвующих в походе.

«Города»

Принцип игры известен каждому. Ведущий выбирает букву алфавита, и игроки по очереди называют какой-нибудь город, начинающийся с этой буквы, который можно поместить в трёхлитровую банку. Участник, который не сможет проявить смекалку и ничего не придумает — выбывает.

«Крокодил»

Участники распределяются на две команды. Первая команда загадывает слово, которое объявляется человеку из противоположной команды. И этот игрок должен только посредством жестов показать задуманное слово своей команде. Показывающий может уточнить часть речи.

Однако сделать это он может только жестом.

К примеру: прилагательное — волной), часть слова (приставку — показав жестом как она обозначается) и т.д.

Сложность игре можно придать, если загадывать не слова, а целые словосочетания или афоризмы, цитаты, строки песен.



«Слова»

Один из игроков должен загадать слово и назвать его первую букву. Остальные участники должны отгадывать слово, задавая вопросы: «это не ... (определение слова)». Приведем пример. Представим что это слово на букву «Л». Вопрос можно поставить так: это не приспособление для потребления пищи? (ложка). Чем оригинальнее определение, тем сложнее будет найти ответ на эту загадку. Если загадавший слово не отвечает на вопрос, то он называет следующую букву слова. Побеждает человек отгадавший слово целиком.

«МПС»

Вот и еще одна из одноразовых игр с секретом. Выбирается человек. Он должен будет отгадать аббревиатуру «МПС».



Этот человек имеет право задавать наводящие вопросы, на эти вопросы остальные участники должны отвечать либо да, либо нет либо не имеет значения.

Отгадка предельно проста: МПС расшифровывается как — мой правый сосед, поэтому каждый, отвечая на вопросы отгадывающего, имеет в виду своего правого соседа. К примеру, на вопрос: «это девочка?» может последовать ответ и «да» и «нет», это зависит от того, человек какого пола сидит справа от отвечающего.

«Кто я?»

Участники должны сесть и образовать круг. Каждому будет выдана карточка с названием животного, участвующий должен знать какими «животными» являются остальные участники, однако он не должен знать, кем является сам. Затем участники по кругу начинают задавать вопросы, при помощи которых и смогут догадаться о том, что они за животные.

Отвечать на вопросы можно только либо «да» либо «нет». Если участник получает на свой вопрос положительный ответ, то он может задать дополнительный вопрос, если он получает отрицательный ответ, то вопрос задаёт следующий по кругу. Вместо животных можно загадывать цветы, растения, продукты питания и прочее.

«Ассоциации»

Участники садятся, образуя круг. Кто-то из них должен сказать какое-либо слово на ухо своему соседу, тот должен незамедлительно сказать на ухо следующему первую ассоциацию с данным словом, второй – третьему и так по кругу пока слово не возвратится к тому, кто загадал слово. Если из безобидной «кошки» у вас получалась «поварешка» – считайте, что игра не прошла зря.



Дети в походе всегда придумывают какие-то свои новые (или вам знакомые) игры, и, если эти игры потенциально опасны для них, важно не запрещать играть, а взять инициативу в свои руки и перевести игру в более безопасном направлении.

Хорошо подготовившись к походу дома, и вы, и ваши дети получите удовольствие от проведенного вместе времени, невзирая на возможные капризы природы и сложности в пути.

Маршруты однодневных походов

1. Нитка маршрута:

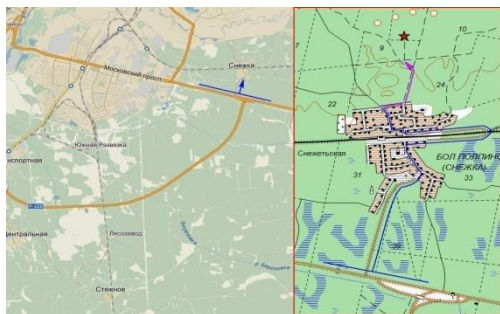
Брянск – 126 км – госпиталь – ст. Снежетьская – т/б «Лесная» -
Брянск

Протяженность: 5 км

Время в пути: 1.5 часа

Рекомендуемый возраст

участников: от 3 лет



Неподалеку от поселка
Большое Полтино за рекой
Снежской есть памятник.
Он воздвигнут на могиле, где
захоронено 185 воинов третьей
и пятидесятой армий Брянского

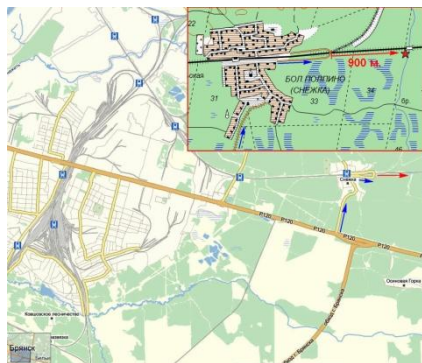
фронта. Они скончались в 180-м хирургическом полевом подвижном
госпитале. Располагался госпиталь
в этом лесу с 20 августа по 5
октября 1941 года.

Над братской могилой высятся
стела из бетона. На ней
пятиконечная звезда и надпись:



«Никто не забыт, ничто не
забыто». Могила огорожена
цепями, провисающими на круглых
столбах. На десяти мраморных
досках высечены имена, между ними
сообщение, что здесь размещался
госпиталь. Авторы памятника
Э.Я. Ояла и В.Х. Хлебников.

2. Нитка маршрута: Брянск – т/б «Лесная» - место гибели командира парт. отряда Д.Е. Кравцова – т/б «Лесная» Брянск



Протяженность: 5 км

Время в пути: 1,5 часа

Рекомендуемый возраст: от 3 лет

Кравцов Дмитрий Ефимович - секретарь Брянского обкома ГК КПСС, организатор и командир Брянского городского партизанского отряда.

Одна из операций намечалась в ночь с 13 на 14 декабря. Предстояло взорвать железнодорожный мост между станцией Снежетьская и Белобережская. На выполнение этого задания отправилась группа партизан во главе с самим командиром отряда. Минеры пошли к мосту, пулеметчики расположились у железной дороги, чтобы прикрывать их. Кравцов со связными стоял на просеке у столба за несколько десятков метров от железной дороги, управлял действием группы.



Была тихая

лунная ночь (морозная). Как ни скрытно действовали партизаны, немецкие патрули, охранявшие ж/д, видно услышали шорох и открыли огонь в сторону леса. Кравцов медленно опустился на снег и

лег, явно прячась от выстрелов. Когда связные подползли к нему, он уже был мертв. Вражеская пуля угодила в грудь. Горячая кровь сочилась из раны, обагрив гимнастерку.

Гибель любимого командира потрясла партизан. Многие плакали и не стеснялись слез.

3. Брянск – ст. Белобережская – партизанская поляна – Белобережский санаторий – Брянск

Протяженность: 4 км

Время в пути: 1 час

Рекомендуемый возраст

участников: от 3 лет

"Партизанская поляна" — мемориальный комплекс, расположенный в Брянских лесах под Белыми Берегами, в 12 километрах к востоку от



городской черты Брянска, на берегу реки Снежеть; традиционное место официальных встреч партизан и подпольщиков России и стран СНГ. Партизанская поляна — место, где накануне немецко-фашистской оккупации, в сентябре 1941 года, был проведен общий сбор Брянского городского и Брянского районного партизанских отрядов, начавших отсюда свой боевой путь.

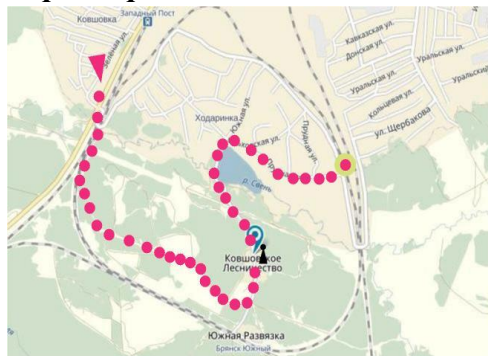
Мемориальный комплекс

"Партизанская поляна" был первоначально задуман как памятник двум партизанским бригадам - города Брянска и Брянского района. Авторы - архитектор В. Городков, скульпторы Н. Козлова, Г. Коваленко. Был открыт 17 сентября 1969 года.

В дальнейшем было решено расширить рамки мемориала и 17 сентября 1977 году на его территории был открыт музей партизанской славы. Для него было построено специальное здание. 10 сентября 2014 года на Мемориальном комплексе "Партизанская поляна" состоялось торжественное открытие Аллеи героев-партизан.



4. Брянск – конечная маршрутного такси №31(Ковшовка) – Ковшовское лесничество – памятник летчикам – Ковшовское озеро – Брянск



Протяженность: 4 км

Время в пути: 1 час

Рекомендуемый возраст

участников: от 3 лет

Мемориал сбитого в Великую Отечественную самолёта «ТБ-3» находится на окраине Фокинского района Брянска.

Сам памятник поставили 35 лет назад. Сначала был небольшой мемориал со звездой, потом был мраморный обелиск. И лишь 8 лет назад появился нынешний, с именами похороненных здесь лётчиков: Демидкин И. М., Кисленко Я. Ф., Григорян М. И., Рычков В. И., Прохоров Ф. А., Комиссаров Р. Ф.

Во время выполнения боевого задания у Свенского монастыря был сбит тяжёлый бомбардировщик «ТБ-3». Почти весь экипаж погиб и был здесь же



похоронен местными жителями с Ковшовки и Ходаринки. Выжили лишь двое лётчиков. Один приземлился на мосту и был взят в плен. Второй сел в болотце и, обойдя стоявших невдалеке румын, сумел уйти.

5. Брянск – ст. Полужье – памятник командиру Ф.Е. Стрелец – п. Свень – Брянск

Протяженность: 11 км

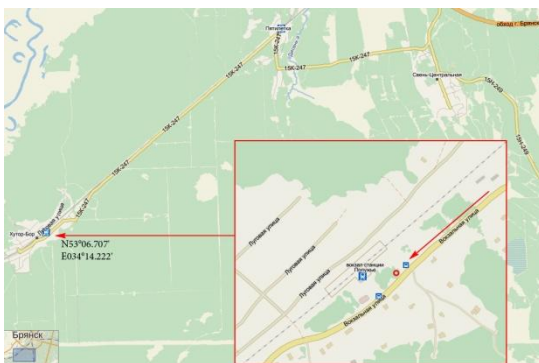
Время в пути: 3 часа

Рекомендуемый возраст

участников: от 7 лет

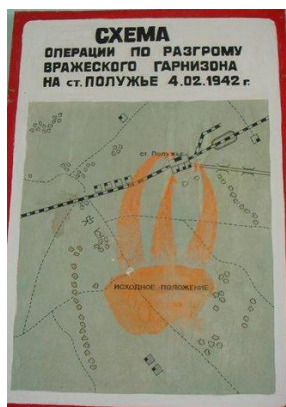
Стрелец Филипп

Евдокимович – участник партизанской борьбы на территории Брянской



области, командир партизанского отряда, лейтенант. Родился 1 октября 1919 года в селе Коротыце Мироновского района Киевской области в крестьянской семье. Украинец. Член ВЛКСМ с 1937 года. В 1939 году окончил три курса Киевского электромеханического техникума. В 1939 году призван в ряды Красной Армии. В 1941 году окончил Киевское училище связи. В боях Великой

Отечественной войны с июня 1941 года. Воевал на Юго-Западном фронте. Попал в окружение. С группой рядовых из 8 человек начал диверсионную деятельность в тылу врага и вскоре соединился с партизанами. Командовал одним из партизанских отрядов.



**6. Брянск – ст. Самара Радица – п. Радица Крыловка – памятник
воинам – школа – п. Урицкий - Брянск**



Протяженность: 6 км
Время в пути: 2 часа
**Рекомендуемый возраст
участников:** от 5 лет

*В 1708 году Пётр I подарил
земли по рекам Болве и Радице*

*начальнику артиллерии Я. В. Брюсу. В 1741 году эти земли приобрёл
заводчик Гончаров, который через несколько лет построил на реке*

Радице Радицкий железодельный

завод. Отсюда первоначальное название

этого посёлка (с 1895 — села) «Радица-

Чугунная». В 1869 году этот завод купил

известный промышленник С. И. Мальцов и

расширил его, перепрофилировав для

нужд железной дороги (отсюда второе

название этого же села — «Радица-

Паровозная»). С 1928 по 1931 год оба

указанные поселения входили в состав

рабочего посёлка Урицкий (существовал до 1950, когда был

присоединен к Володарскому району города Брянска).



до 1950, когда был

присоединен к Володарскому району города Брянска).

В 1940 выделены из состава

города Орджоникидзеграда

(Бежицы) в самостоятельный

населённый пункт — рабочий

посёлок Радица-Крыловка,



Заключение

Родителям и педагогам не стоит забывать, что семейный поход — это не просто поход с детьми, это поход для детей. Поход не ради собственных спортивных достижений, а ради того, чтобы открыть ребенку окружающий мир и дать ему завоевать свою первую победу — над собой и своими слабостями.



Семейный туризм тем и замечателен, что в первую очередь учитывает интересы детей. Это поход не ради категорий и спортивных результатов. Это путешествие, воспитывающее характер, сплачивающее семью, открывающее для ребенка мир совсем в иной, непривычной

плоскости.

В душе каждого маленького непоседы живет тяга к приключениям. А поход — это самое настоящее приключение. Посудите сами, какой простор открывается перед вами для воспитания сына или дочурки! И происходит все это без нудных нравоучений и моралей, которые, чаще всего, отскакивают от чада, "как от стенки горох". Здесь в роли воспитателя выступает Природа, и все происходит естественно и как бы само собой. В лесу или в горах, в отрыве от привычных благ цивилизации, ребенок быстро усваивает, что дождь будет лить независимо от того, нужен он или нет. И если не хочешь промокнуть, нужно ставить палатку, а не рыдать и топтать ногами. Малыш учится принимать решения и отвечать за свои поступки. Он видит своими глазами, насколько человек зависит от природы, но, вместе с тем и природа зависит от человека.



Ребенок приобретает полезные навыки, учится любить и ценить окружающую природу, сосуществовать с ней. Он видит настоящие, а не нарисованные на картинке горы и реки, леса и степи, озера и пещеры. А это расширяет его представление об окружающем мире. В походах школьники приобретают первоначальные навыки в природной сфере (умение ориентироваться на местности, разбить лагерь, разжечь и затушить костер, приготовить еду, оказать первую помощь пострадавшему и др.). У детей воспитывается самостоятельность, организованность, развивается воля. Опыт показывает: дети, прошедшие физическую и психологическую подготовку к возможным экстремальным ситуациям паникуют в них меньше.



Туризм — прекрасное и эффективное средство воспитания здорового закаленного человека. Пусть он не дает такого развития мускулатуры, как другие виды спорта, но зато здоровью туриста могут позавидовать многие. Ему не страшно промочить ноги, он не боится простудиться на ветру, промокнуть под дождем. Туризм закаляет так, как ни один другой вид спорта.

В походных условиях, как показывает опыт семейных туристских походов (на основании изученных мнений самих детей и родителей), ребята становятся терпеливее, активнее, внимательнее друг к другу, бережнее относятся к природе. Появляется возможность принятия самостоятельных решений, что дает ощущение реальной ответственности за дело, за себя, за свою семью. Туризм повышает веру ребенка в себя, в собственные силы и возможности. Семейный туризм в настоящее время становится возможностью решения семейных проблем, коррекции детско-родительских отношений, освоением здоровьесохраняющих технологий, становления семейных ценностей.

Таким образом, семейный туризм имеет целый ряд компонентов: физкультурно-оздоровительный, социально-коммуникативный, эмоционально-психологический, эстетический, воспитательный, познавательный и прикладной.

Конечно, все хитрости и премудрости походной жизни с детьми описать невозможно. Иначе это будет целая книга. Но даже эти маленькие советы, надеюсь, помогут тем родителям, кто очень хочет пойти в поход всей семьёй, но пока опасается.

Поверьте, это стоит делать!

И не только потому, что ваши ребяташки окунуться в сказочную красоту.

И не только потому, что у них появится возможность увидеть и почувствовать совсем другой мир взаимоотношений людей.

Главное другое - вы сможете увидеть их счастливые лица и будете знать, что это Счастье, которое подарили им вы, они запомнят навсегда!

***«Любите свою семью,
проводите с ней время вместе и будьте
счастливы!»***





Содержание

<i>Введение.....</i>	<i>3</i>
<i>Меры предосторожности</i>	<i>7</i>
<i>Актуальность</i>	<i>9</i>
<i>Как правильно собираться в семейный поход</i>	<i>10</i>
<i>Выбираем сезон для семейного похода.....</i>	<i>10</i>
<i>Как одеться в лес</i>	<i>11</i>
<i>6 причин пойти в поход всей семьей.....</i>	<i>13</i>
<i>С какого возраста можно начинать ходить с детьми в походы.....</i>	<i>14</i>
<i>Планируем поход с детьми. Стратегия похода</i>	<i>17</i>
<i>Порядок и график движения в походе.....</i>	<i>18</i>
<i>Дневной режим</i>	<i>20</i>
<i>Познавательные элементы в походе.....</i>	<i>22</i>
<i>Организация детского досуга</i>	<i>23</i>
<i>Игры и конкурсы в походе.....</i>	<i>24</i>
<i>Маршруты однодневных походов.....</i>	<i>29</i>
<i>Заключение</i>	<i>35</i>