**«Оздоровление в походе»**



Каждый поход должен стать эмоционально значимым событием в жизни детей, поэтому необходимо тщательно отбирать разнообразные, интересные маршруты путешествий. В каждом городе есть скверы, парки, тенистые аллеи, тихие улочки на окраинах с садами частных домов, лесопарки. Они своеобразны, неповторимы и могут стать прекрасным объектом для наблюдений и частью маршрута.

В прогулках-походах важно предусмотреть оптимальные физические нагрузки, которые должны увеличиваться постепенно с учетом здоровья и двигательной подготовленности детей.

Физические нагрузки необходимы ребенку: они способствуют формированию всех органов и систем, созданию тех резервов организма, которые и определяют меру крепости здоровья. Именно походы позволяют наиболее объективно спрогнозировать постепенное увеличение физических нагрузок.

Следует учесть, что физическое напряжение во время похода определяется не только расстоянием и продолжительностью пути. Большое значение имеет состояние дороги, темп и качество ходьбы, включение таких интенсивных движений, как бег, прыжки, частота и продолжительность отдыха. Поэтому один и тот же маршрут может обеспечить разный уровень нагрузки.

Поэтому во время  походов представим детям возможность полной свободы движений. Уже если им посчастливиться оказаться в лесу, то пусть они состязаются в быстроте, силе, выносливости; достают высоко расположенную ветку, подпрыгнув с места или с разбега; перепрыгивают через канавку; бросают шишки. От взрослых требуется лишь одно – надежная страховка.

Планируя поход, вполне возможно запрограммировать разные виды движений: пройти в приседе под ветками деревьев, сбежать с горки, преодолеть препятствия, встречающиеся на пути и т. д.

Поход с детьми на природу требует тщательной подготовки, соблюдая техники безопасности. Прежде всего проверяется маршрут. Накануне похода следует обследовать дорогу, места стоянки 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.

Группу из 10-15 детей сопровождают не менее двух взрослых. Обязательно медицинская аптечка.

Хорошее настроение детей, общий успех прогулки во многом зависит от соблюдения определенных правил:  
В черте города и на шоссе дети идут в парах, строго соблюдая правила дорожного движения; а на лугу, лесной дороге и т. д . идут свободно, группируясь по своему желанию;  
Менее подготовленные дети и те, кто легко отвлекаются, идут впереди; труднопроходимые участки ( густой кустарник) преодолеваются в построении друг за другом на расстоянии 1 м, идущий впереди предупреждает об опасности (скрытые препятствия, возможен удар веткой);  
Взрослые идут так , чтобы всех детей держать в поле зрения. Если часть детей ушла вперед, подается заранее оговоренный сигнал к остановке ( свисток), по которому они должны быстро собраться;  
На месте стоянки необходимо периодически собирать детей вместе (по определенному сигналу), чтобы проверить их самочувствие, настроение.Дети должны знать, что в походе необходимо выполнять требования взрослых.

Создадим у детей радостное ожидание предстоящего похода - они обязательно должны участвовать в делах туристов.