Советы по организации зимнего похода.

Зимний поход занятие довольно экстремальное, поэтому от участников требуется достаточная доля здравомыслия и ответственности, т.к. от действий каждого зависит благополучие всей группы.

Основные опасности в зимнем походе:

1. Неподготовленность участников.
2. Низкая температура (ветер усиливает ее действие)

Сочетание первого и второго может быть опасным!

Чтобы не замерзнуть и не обморозится, помимо прочего, необходимо уделить внимание таким моментам:

**— Не нарушать циркуляцию крови** (не давящая одежда, не жмущая обувь)

Даже легкого нажатия на поверхность тела (складки одежды, слишком тугие резинки, плотно сидящая одежда и т.д.) достаточно для ослабления кровообращения в этом месте. Потому что это нажатие длится долго. Например, вы можете получить обморожения пальцев ног — только из-за того, что им в ботинках было чуточку тесно.

**— Не переутомляться**

Разумно организовывать режим движения/отдыха и питания. Лучше всего после каждых 15-20 мин. движения отдыхать 5-10 минут. Физиологически это оптимальный режим для человека, позволяющий двигаться очень долго. На время остановки нужно дополнительно утеплиться.

Стараться не брать с собой лишнего веса. При необходимости «тропить» (протаптывать тропу в глубоком снегу) первый идущий устает больше всех, значит, его нужно периодически менять (тропивший пропускает группу  и становится последним)

**— Не потеть**

Потеря организмом жидкости ведет к сгущению крови, ухудшается движение крови по сосудам и, соответственно приток тепла к частям тела.

Поэтому нужно регулировать количество одежды, ее “застегнутость” и темп движения таким образом, чтобы не потеть. Также следует регулярно пить горячее.

Влажная одежда плохо сохраняет тепло, что особенно опасно,  когда человек перестает двигаться. После остановки необходимо переодеться в сухое,  при необходимости сменить носки, надеть дополнительную теплую одежду. Снятые перчатки или рукавицы суньте за пазуху, — не потеряются и будут сухими и теплыми.

**— Вовремя кушать**

Желательно горячий чай, теплая еда, богатая белком и углеводами.

В условиях низкой температуры особого внимания требуют конечности, в ветреную погоду добавляется лицо. Следует постоянно контролировать чувствительность пальцев ног, почаще активно ими двигать для хорошего кровообращения.

Также для быстрого улучшения кровообращения в пальцах ног (рук) можно сделать несколько резких махов конечностью. При этом кровь прильет к пальцам и согреет их.

**Огонь**

Для розжига костра нужны герметично упакованные спички и зажигалки. Спички могут отсыреть, а зажигалка плохо работает на морозе, поэтому надо иметь и то и другое. Причем такой комплект должен быть не у одного участника похода, на случай непредвиденной порчи (утери) комплекта у другого участника.

Хорошая растопка для костра — береста. Благодаря содержащимся в ней смолам отлично горит. Только не снимайте бересту с живых деревьев.

**Конспект**

**зимнего туристического похода на остров:**

**«Три сосны»**

 **с детьми подготовительной группы «Лесовички»**

**МБДОУ №1: «Красная шапочка»**

 **Воспитатели: Долматова О.И.**

**2015год.**

**Конспект зимнего туристического похода на остров:**

 **«Три сосны» с детьми подготовительной группы «Лесовички»**

**Цель:** популяризировать ЗОЖ.

**Задачи:**

- формировать навыки успешного взаимодействия и сплачивать детей через совместную коллективную деятельность;

- развивать интерес к туристической деятельности, здоровому образу жизни;

- знакомить с правилами поведения на природе и в экстремальных ситуациях, назначением предметов, необходимых в походе;

- развивать физические качества: ловкость, координацию движений, выносливость;

-способствовать познавательному развитию детей: умению ориентироваться по карте, развивать речь и пространственное мышление, умение находить природные взаимосвязи;

-воспитывать бережное отношение к природе.

**Оборудование:**

Маршрутная карта, рюкзаки, санки, сигнальный флажок, коврики, термосы с горячим чаем, сухие щепки для костра, спички, снежинка-приглашение в зимний лес, связка с баранками, несоленое сало для птиц и семена подсолнечника.

**Актуальность:**

Путешествие дает возможность дошкольникам получить интересную и важную информацию, продемонстрировать свои физические возможности, зарядиться положительными эмоциями и яркими впечатлениями.

**Интеграция образовательных областей:**

«Физическая культура», «Познание», «Художественная литература», «Социализация».

**Предварительная работа:**

- беседы о туризме.

- инструктаж по правилам безопасности.

- создание карты – маршрута.

-беседы с родителями о подготовке ребенка к зимнему походу.

-взаимодействие с родителями: поручить родителям, проверить безопасность перехода по льду через реку, протоптать тропинку до поляны, приготовить рюкзаки для похода.

**Содержание похода:**

***Организационный момент:***

**1. Сбор группы, сплочение детского коллектива.**

Воспитатель показывает детям «снежинку» с приглашением отправиться в поход в зимний лес. Педагог обращает их внимание на то, что приглашение без подписи и спрашивает о том, как они думают, от кого пришло письмо.

Дети отвечают.

Воспитатель: Мы отправимся на остров: «Три сосны», чтобы полюбоваться красотой зимнего леса. Там нас ожидают сюрпризы от Зимушки-зимы. Зимушка - зима прислала для нас карту, по которой мы будем двигаться. На карте отмечены места сюрпризов.

Затем воспитанники рассматривают план местности, решают, откуда начнется их поход. Воспитатель напоминает: что дорога будет проходить через реку, по льду, идти нужно друг за другом, след в след, немного отставая друг от друга. По лесу тоже надо идти друг за другом не отставать, чтобы не заблудиться и не потеряться, нельзя разбегаться по лесу.

**2.**Физкультминутка:

Дети выполняют движения в соответствии с текстом:

Хотим узнать мы очень много,

Отправляемся в дорогу (Ходьба на месте)

Побываем тут и там,

Поглядим по сторонам (Повороты корпуса)

Вот надели мы рюкзак

И сказали дружно так: (Круговые движения рук у плеча вперед и назад)

«Вещи нужные возьмем

И в поход скорей пойдем (Наклоны вперед)

Веселей вперед шагай,

От друзей не отставай» (Ходьба на месте)

Дети одевают готовые рюкзаки, берут санки, строятся. Ведущий в колонне воспитатель. Отправляются.

***Движение до леса:***

**1. Первая остановка у реки.**

Воспитатель предлагает полюбоваться зимней рекой, вспомнить, как наша река называется, на каком берегу реки расположен наш поселок. Дети отвечают на вопросы, делятся впечатлениями. Обратить внимание детей на то, что лед на реке в этом месте крепкий, не опасный в это время, идти через реку можно смело, но соблюдать правила безопасности все равно нужно. Дети рассматривают карту, решают в какую сторону идти, перестраиваются, ведущие и замыкающие колонны взрослые. Движение продолжается.

**2. Вторая остановка на другом берегу реки.**

Воспитатель: Мы перешли реку. Сейчас находимся на левом берегу реки. Впереди лес.

Дети здороваются с лесом. Продолжают движение до поляны: «Три сосны»

**3.Игра:** «След в след» (На равновесие)

Ведущий колонны прокладывает дорогу, остальные дети идут друг за другом, стараясь попасть в след предыдущего ребенка, стараясь удержать равновесие.

***Остановка на поляне: «Три сосны»***

**1. Игра**: «Найди сюрприз»

Воспитатель проводит с детьми беседу на тему: «Лес зимой» Выясняют, почему эта поляна так называется. На карте, на поляне есть места, отмеченные крестиком, дети определяют, где эти места, находят сюрпризы от Зимушки-зимы (конфеты) и от белки (связка баранок)

**2. Привал**:

Воспитатель предлагает детям разобрать рюкзаки, расстелить коврики. Дети учатся, как правильно развести костер, собирают сухой валежник для костра, взрослые разжигают костер. На костре предлагается пожарить соленое сало, Дети едят сало, бутерброды, пьют горячий чай, угощаются конфетами, баранками от белочки, греются возле костра. Любуются красотой зимнего леса, Делятся впечатлениями. Словесная игра: «Что я вижу»

**3. Подвижная игра**: «Кривые дорожки»

Дети протаптывают дорожки между кустами и деревьями по заданию воспитателя.

**4. Подвижная игра**: «Раз, два, три – к дереву беги»

Дети бегут к заданному дереву. Так же воспитатель дает задание подбегать к лиственному, хвойному дереву, или к кустарнику.

**5. Самостоятельные игры и наблюдение детей**.

Дети ищут следы лесных обитателей (птиц, зайцев, мышей)

**6. Индивидуальная работа** по развитию движений.

Развивать чувство равновесия у детей и умение прыгать с возвышенности (бревна).

**7. Катание** на санках с горки.

***Сбор.***

Дети вместе с воспитателями складывают рюкзаки, убирают территорию. Обратить внимание детей, что костер нужно обязательно потушить, засыпать все тлеющие угольки снегом.

Воспитатель выясняет, понравилось ли детям в зимнем лесу. Спросить у детей о том, как мы можем отблагодарить лес и его обитателей, договариваются, что на поляне должен остаться порядок, а лесным обитателям - птицам оставить угощение (семечки, хлеб, несоленое сало).

***Возвращение в детский сад.***

Дети прощаются с лесом, строятся в колонну, возвращаются в детский сад по тому же маршруту.

В группе, дети отражают свои впечатления о походе в рисунках.