

Памятка для родителей дошкольников: правила поведения в походе

Подготовка к походу

1. Подберите удобную одежду и обувь:

- одежда по погоде, желательно из дышащих материалов;
- несколько слоёв одежды (можно снять/надеть при изменении температуры);
- непромокаемая обувь с хорошим протектором;
- головной убор (от солнца или холода).

2. Соберите необходимый набор вещей:

- вода для питья (минимум 0,5 л на ребёнка);
- перекус (фрукты, орехи, бутерброды, сухофрукты);
- аптечка (пластырь, антисептик, средство от укусов насекомых, привычные лекарства);
- солнцезащитный крем (если солнечно);
- репеллент от насекомых (при необходимости);
- влажные салфетки, туалетная бумага;
- небольшой рюкзак для ребёнка (чтобы нести свои вещи).

3. Заранее расскажите ребёнку:

- куда идёте, что увидите;
- основные правила безопасности;
- что делать, если потерялся (оставаться на месте, звать на помощь).

Правила поведения во время похода

1. Держите ребёнка в поле зрения:

- не позволяйте убежать вперёд или отставать;
- в лесу или на сложной тропе держите за руку.

2. Объясните простые правила:

- нельзя трогать незнакомые растения, грибы, ягоды;
- нельзя пить воду из ручьёв, озёр, рек;
- нельзя бросать мусор — всё складываем в пакет и уносим с собой;
- нельзя шуметь громко — это пугает животных;
- нельзя ломать ветки, царапать деревья, разорять муравейники.

3. Следите за состоянием ребёнка:

- делайте остановки каждые 30–40 минут;
- предлагайте пить воду регулярно;
- проверяйте, не замёрз ли/не перегрелся ли ребёнок;
- обращайте внимание на признаки усталости — дайте отдохнуть.

4. На привале:

- выбирайте ровное, безопасное место вдали от обрывов, крутых склонов, упавших деревьев;
- объясните, что близко к огню подходить нельзя (если разводим костёр);
- следите, чтобы ребёнок не бегал рядом с горячими предметами.

5. В случае непредвиденных ситуаций:

- если ребёнок поранился — обработайте рану;
- при признаках перегрева (головокружение, слабость) — уйдите в тень, дайте воды;
- если потерялись — оставайтесь на месте, подавайте звуковые сигналы (свисток, крики).

Что запрещено в походе с дошкольником

- отпускать ребёнка одного даже на короткое расстояние;
- оставлять без присмотра еду, спички, зажигалки;
- пробовать незнакомые ягоды, грибы, растения;
- пить некипячёную воду из природных источников;
- шуметь, пугать животных и птиц;
- бросать мусор, оставлять следы пребывания.

Полезные советы

- берите с собой любимую игрушку ребёнка — она поможет справиться со стрессом;
- превратите поход в игру: считайте деревья, ищите необычные листья, слушайте звуки природы;

- фотографируйте ребёнка на фоне красивых видов — это создаст приятные воспоминания;
- после похода обсудите с малышом, что ему понравилось больше всего.

Помните: поход с дошкольником должен быть коротким (2–

4 часа), несложным и весёлым. Главная цель —

подарить ребёнку радость общения с природой и укрепить семейные связи!

Хотите, я уточню или дополню какой-то раздел памятки?