|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Обувь**  Обувь должна быть крепкой и удобной и нигде не натирать ножку. В дорогу желательно взять для ребенка две пары обуви, из которой одной парой будут резиновые сапоги.  **Еда для ребенка**  Родителям следует за ранее продумать вопрос питания детей.  Во время кратковременных походах не следует лишать детей удовольствия перекусить на свежем воздухе. Можно взять с собой сухарики, баранки, печенье, орешки, овощи, фрукты.  Горячий чай в мини-термосе прекрасен в холодные дни, а сок, морс, компот в пластиковых бутылках, фляжках, герметичных коробках – в теплые.  Следует избегать скоропортящих продуктов (мясных и молочных).      Поход – активный способ передвижения туристов по маршруту (пешком, на лыжах, велосипедах и т.д.).  В походах дети не только закаляют здоровье и овладевают туристическими навыками, но и развивают в себе смекалку и находчивость, инициативу и самостоятельность. Яркие впечатления, физические нагрузки, связанные с постоянным движением на свежем воздухе оказывают благоприятное влияние на детей.  Вы собрались в поход и задумались над тем, что необходимо взять с собою в этот путь. Несколько советов, которые понадобятся вам в этом увлекательном путешествии. | **Игрушки и игры**  Возьмите в дорогу любимые игрушки или игрушку ребенка – это поможет ему адаптироваться в непривычных для него условиях. Кроме этого, возьмите игрушки для активных игр, например, мяч или бадминтон.  Можно придумывать игры на ходу: считать белок, сочинять песни или стихи, устраивать гонки щепок в ручьях. А есть еще такая забава, как геокэшинг, - но тут вам нужно подготовиться заранее и спрятать тайники, распределив их по маршруту.  Положительные эмоции и яркие впечатления от похода получат все.  Совместные игры в мяч и прятки, чаепитие около костра, сон в палатке, поиск светлячков оставят приятные воспоминания для всей семьи.  **Детская аптечка**  Если в жизни вашего ребенка требуются особые лекарственные препараты, то обязательно уложите их в аптечку, если этого не требуется, то аптечка приобретает вид стандартной и в основном вмещает в себя такие средства:   * зеленка и йод в двух видах: в виде фломастеров (индивидуально для малыша) и во флакончиках (для всех остальных; * перевязочные средства; * средства защиты от солнца и насекомых; * средство, уменьшающее зуд от укусов, если вас уже покусали. | Отправляемся в поход Буклет для родителей  **Одежда**  Ребенка нужно одеть по погоде. Если вы собираетесь пойти зимою, то обязательно возьмите утепленные бахилы и рукавицы.  В прохладную и дождливую погоду пригодятся непромокаемые штаны и куртка, защищающие от брызгов, а также куртка с капюшоном или легкая шапочка.  В теплую погоду лучше взять легкие штаны не шорты, иначе ребенка «искусает» крапива и комары, рубашку и панаму, а также детский плащ-дождевик.  Если вы отдыхаете на воде, то обязательно возьмите для ребенка спас жилет и каску.  Главное, лучше взять несколько легких по весу вещей, чем одевать ребенка как капусту. |