*МАЛЮК ЙДЕ В ТУРПОХІД*

*Перш, ніж говорити про те, навіщо похід потрібен дитині, дайте собі відповідь на одне єдине питання: а навіщо похід з дитиною потрібен вам? Якщо ви збираєтеся в спортивний похід, а дитину берете з собою тільки тому, що його немає з ким залишити, відмовтеся від цієї витівки.*

**Навіщо це потрібно?**
Ви зіпсуєте собі похід, а маленький чоловічок може назавжди зненавидіти туризм. "Якщо ж вам набридло спілкуватися з малюком уривками, розриваючись між ним і заїдають побутом; якщо вам сумно від того, що вихованням вашого спадкоємця займаються нянечки, вчителі, сусіди, вулиця - всі, хто завгодно, крім вас самих; якщо ви раптом відчули, що просто по-батьківськи (по-материнськи) любите своє чадо і готові заради нього поступитися деякими своїми претензіями, - значить, ви дозріли для сімейного походу "(Д. Шмайгер). Сімейний туризм тим і чудовий, що у першу чергу враховує інтереси дітей. Це похід не заради категорій і спортивних результатів. Це подорож, виховує характер, згуртовує сім'ю, що відкриває для дитини світ зовсім в іншій, незвичній площині.
В душі кожного маленького непосиди живе тяга до пригод. А похід - це справжнісіньке пригода. Поміркуйте самі, який простір відкривається перед вами для виховання сина чи доньки! І відбувається все це без нудних моралей і моралей, які, найчастіше, відскакують від чаду, "як від стінки горох". Тут у ролі вихователя виступає Природа, і все відбувається природно і як би само собою. У лісі або в горах, у відриві від звичних благ цивілізації, малюк швидко засвоює, що дощ буде лити незалежно від того, чи потрібен він чи ні. І якщо не хочеш промокнути, потрібно ставить намет, а не ридати і тупотіти ногами. Малюк вчиться приймати рішення і відповідати за свої вчинки. Він бачить своїми очима, наскільки людина залежить від природи, але, разом з тим і природа залежить від людини. Дитина набуває корисні навички, вчиться любити і цінувати навколишню природу, співіснувати з нею. Малюк бачить справжні, а не намальовані на картинці гори і річки, ліси і степи, озера і печери. А це розширює його уявлення про навколишній світ. Чи варто говорити про оздоровлюючий і закаливающей складовою будь-якого походу?
**З чого почати?**
Існує безліч різних видів походів. В залежності від способу пересування, вони можуть бути піші, лижні, велосипедні, водні і т.д. За тривалістю розрізняють одноденні, дво-триденні (похід вихідного дня) і багатоденні. Але в будь-якому з них повинна бути якась мета: пройти запланований маршрут, побачити ту чи іншу природну пам'ятку, відвідати цікаве місце, пам'ятник. Для малюка, звичайно, і сам похід - чудове розвага, але конкретна мета робить його ще цікавіше.
Отже, з якого віку можна ходити з малюками в походи? Багато батьків-туристи скажуть: з народження. Але, не варто забувати, що в цьому випадку дитина буде не стільки повноправним учасником походу, скільки пасажиром, а мама або тато, відповідно, транспортом. А ось чотирирічний підготовлений малюк вже може здійснювати досить тривалі переходи. А з 5-6 років можна брати дитину і в нескладні гірські походи. До цього віку привчайте малюка до "дикої" природі, частіше виїжджайте всією родиною в ліс або до річки на 1-2 дні, влаштовуйте одноденні прогулянки в цікаві місця. Важливо, що б малюк легко і комфортно почував себе на природі, не боявся лісу, умів і любив ходити пішки, мав елементарні навички безпеки. Поступово він звикне і до деяких тягот і позбавлень, які в поході неминучі. Загалом, отака міні-репетиція, тренування перед більш серйозним випробуванням ...
**На пошуки скарбу!**
Якщо не тільки ваш малюк, а й ви самі всього лише починаєте освоювати туристські премудрості і поки не готові до багатоденного походу, влаштуйте одноденний "вилазку" в ліс. А що б похід цей надовго запам'ятався дитині, організуйте його у вигляді веселого пригоди. У грі можна легко донести до малюка і непрості навички поводження з туристським спорядженням, і правила поведінки на природі, і основи похідної безпеки, і, звичайно, розширити його знання про навколишній світ. Підготуватися до міні-походу потрібно заздалегідь. Перш за все, зібрати кілька сімей з дітьми, які захочуть взяти участь у вашому веселому заході. Не біда, якщо малюки будуть різного віку. Врахуйте це при написанні сценарію, і тоді підходящих завдань вистачить на всіх.
Пошук скарбу буде зводитися до проходження дітлахами у супроводі когось із дорослих невеликого маршруту, користуючись картою. Карта повинна з'явитися самим таємничим чином. Наприклад, під час привалу на галявині, копаючи ямку для вогнища, папа виявить у землі таємничу коробочку, а в ній ... потерту, з обірваними краями карту.
Чи варто говорити, що скласти маршрут, заховати карту, і "скарб" необхідно заздалегідь? Що саме буде скарбом - вирішувати вам. Але це має бути щось дійсно несподіване та цінне для всіх учасників пошуків. По дорозі хлопці можуть зустрічати різних лісових мешканців (добрих і злих), які будуть допомагати їм або, навпаки, заважати, вчити чого-небудь, давати різні завдання. У лісових мешканців (дідусь-Лісовичок, заєць, їжак, лісовик, водяний, потвора) вберуться мами і тата, заздалегідь зробивши в таємниці від малюків простенькі костюми з підручних засобів. Наприклад, зайчик розповість, як користуватися компасом, Лісовичок запропонує відшукати на галявинці ту або іншу рослину, їжачок проведе змагання з метання шишок. І це зла потвора спробує заплутати малюків, задаючи їм хитрі запитання, лісовик обмотати дерева мотузками так, що пробратися можна буде тільки повзком, а водяний заманить на "болото" з купиною, та ще й водою обіллє. Якщо варіант з перевдяганнями здається вам занадто складним, сховайте на маршруті кілька шматочків карти. Тоді малюки будуть знаходити чергову підказку в дуплі дерева, під пеньком або високо на гілці і, користуючись нею, пробиратися далі ... А коли скарб буде благополучно знайдений і викопаний, влаштуйте пікнік на галявині, з приготуванням на багатті кулешу. Навряд чи втомлені шукачі скарбів відмовляться від гарячої, що пахне димком, похідної каші. Після такого тренування можна відправлятися і в справжній похід!
**Збираємо речі**
Будь-які поїздки і подорожі з дітьми - штука відповідальна і клопітна. Тим більше справжній похід у відриві від звичної обстановки і зручностей. І що б він приніс усім його учасникам радість і задоволення, необхідно заздалегідь продумати важливі дрібниці, запастися зручним обладнанням, підготувати відповідний одяг та взуття для малюка. Отже, що ж вам знадобиться? По-перше, то в чому і на чому ви будете спати: намет, спальні мішки, туристські килимки (карімати). Спальники можуть бути у кожного члена сім'ї окремими, а можна спорудити один великий мішок з двох. Тоді малюк буде спати між батьками. Карімати подстилаются на дно намету під спальні мішки. Завдяки хорошій теплоізоляції, вони захищають сплячих від холоду. Іноді, замість туристських килимків використовують надувні матраци: вони комфортніше, але і важче. Тому такий варіант прийнятний у тому випадку, якщо ви довгостроково стоїте табором на одному місці (наприклад, біля річки чи біля моря), а ось в піших походах таки краще користуватися карімати. Візьміть для дитини комплект одягу, призначений тільки для сну. Тоді, навіть якщо весь одяг малюка буде мокрою, у вас буде під що переодягти його перед сном. Добре, якщо на "піжамі" є капюшон.
Тепер про необхідному мінімумі одягу. Підійдіть до її вибору з усією ретельністю. У дитини повинні бути: спортивний костюм (можна штани і сорочка з довгим рукавом), непромокальні куртка і штани, вовняний светр (краще два), 2 пари теплих і 2 - 3 пари тонких шкарпеток, білизна, головний убір. Якщо погода спекотна, додайте до цього шорти, 2 - 3 футболки, плавки або купальник. Обов'язковий запас змінного одягу на той випадок, якщо малюк промокне під дощем (впаде в грязь, струмок і т.п.) взуття візьміть 2 (краще 3) пари. Основна - шкіряні черевики з хорошим протектором. Бажано, що б вони були високими і надійно фіксували гомілковостопний суглоб (це особливо важливо в гірських походах). Запасна взуття - кросівки. В лісі з глинистому або болотистим грунтом знадобляться гумові чоботи.
Не забудьте захопити в похід пару улюблених іграшок малюка, книжку, альбом з олівцями, якусь настільну гру. Це допоможе розважити дитину в дощову погоду. Краще всього, якщо в поході беруть участь кілька сімей з дітьми приблизно одного віку.

Тоді і дітворі буде веселіше, і організовувати їх дозвілля буде набагато простіше.
**Наша дах - небо блакитне**
Походи з дітьми, на відміну від дорослих походів, мають свої особливості. Для малюків 5 - 6 років обмежте час походу 7-8 днями, а загальний кілометраж - 40 - 50 км. Зробивши нехитрі розрахунки, отримуємо близько 7 км в день. До 9-10 років тривалість походу може збільшитися до 2 тижнів, а протяжність маршруту - до 120 км. Починаючи з 13 років діти можуть брати участь у походах майже нарівні з дорослими. Складаючи маршрут майбутньої подорожі, враховуйте вік малюків, орієнтуючись на самого слабкого учасника походу. Немає нічого страшного, якщо більшість з вашої групи вирушають у похід вперше. Всі колись починали, а досвід - штука наживна. Але, хоча б один учасник, все-таки повинен бути туристом досвідченим. Як правило, йому доручається роль керівника походу. Найкращий варіант, якщо у вашій групі буде кілька дітей, близьких за віком. Тоді малюкові не буде нудно.
Окрема розмова про дитячі рюкзаках. Звичайно, малюкам можна йти без нічого. Адже їм і так непросто доведеться. Але, буде краще, якщо ви відразу привчите дитини до необхідності нести щось за плечима. У найменших діток рюкзак може бути взагалі порожнім або там буде лежати улюблена іграшка, книжка, гра, альбом і олівці. Дітки старшого віку вже можуть нести частину своїх речей, а, в разі втоми, можна їх трохи "розвантажити". Що б не стомлювати надмірно незміцнілі дитячі спинки, рекомендується розраховувати вага рюкзака виходячи з віку дитини, який ділиться навпіл. Так, п'ятирічному малюкові не варто нести більше 2-2,5 кг, а десятирічному - більше 5.
Вибираючи маршрут для походу, враховуйте особливості місцевості. Малюкам важко ходити по високій траві, через кущі і зарості без стежок. Певну складність представляють і гірські походи. Головний критерій тут - безпека. Тому, важкопрохідні маршрути з крутими сипучими схилами і урвищами для дитячих походів неприйнятні. Через недостатньо розвиненою координації рухів, маляті набагато легше підніматися в гору, ніж спускатися. Тому, на спусках дитини потрібно неодмінно страхувати, притримуючи за руку або обв'язуючи мотузкою. На допомогу прийде і міцна палиця, на яку малюк зможе спиратися.
**По морях, по хвилях**
Багато батьків-туристи вважають (і, зауважимо, не безпідставно), що для малюків найкраще підходять водні походи. Судіть самі: немає необхідності робити тривалі піші переходи і нести на собі важкі речі. Зате вся інша принадність похідного життя, на зразок наметів, багать і гострих відчуттів у водних походах присутня в повній мере.Для сімейних сплавів найкраще підходять катамарани. Вони стійкіше і комфортніше байдарок. Але годяться і байдарки. Для сплаву з малюком вибирайте тиху, мальовничу річку, зі спокійною течією і без серйозних порогів. Важливо добре орієнтуватися на місцевості і передбачити можливі "шляхи відступу" на випадок непередбачених обставин. Подорожуючи з дітьми, не розраховуйте час походу "упритул". Майте в запасі, як мінімум, пару днів. Погода - річ непередбачувана. І навряд чи вам захочеться плисти з малюком під час проливного дощу, а в грозу - це просто неприпустимо. Маючи надлишок часу, можна зі спокійною совістю перечекати негоду на березі в наметі. Пам'ятайте, що в водних походах є свої специфічні небезпеки, які потрібно обов'язково врахувати. Головна з них - перекидання байдарки. Тому, на дитині обов'язково повинен бути рятувальний жилет. Якщо передбачається проходження порогів, до жилета додається ще й каска. Всі речі, особливо документи, фото-і відеотехніка повинні бути ретельно упаковані в непромокальні пакети і прив'язані до байдарці. Подбайте і про непромокальному костюмі для малюка, що захищає від водяних бризок і вітру.
У водному поході, як і в будь-якому іншому, важливо, щоб малюк не нудьгував. Тому, не варто вирушати в занадто тривалі сплави і має сенс організовувати в дорозі "культурну програму". Постачите дитини власним веслом. По-перше, він буде при ділі, а, по-друге, відчує свою значимість і рівну з дорослими відповідальність. Денні перегони робіть не дуже тривалими і влаштовуйте періодично днювання (можливість провести весь день на одному місці). Не забувайте, що ваш похід, перш за все, повинен приносити задоволення всім його учасникам. Під час стоянок можна обстежувати околиці, збирати гриби та ягоди, ловити рибу, ходити в радіальні походи (можливо, десь поблизу є цікавий культурний чи природний пам'ятник), грати у всілякі ігри. Загалом, активно відпочивати.
**Їсти подано**
Як правило, після трьох років маленький турист може є все те ж саме, що і дорослі члени групи. Дітвора у поході витрачає масу енергії, та й вовчий апетит на свіжому повітрі прокидається навіть у запеклих "малоежек". А тому, розраховуючи кількість необхідних продуктів на малюка 3-4 років, беріть 2/3 від дорослої норми, а для старшої дитини - доросле норму. Необхідно, що б харчова цінність продуктів була досить високою. Обов'язково включіть в раціон молочні продукти. Для полуденка підійдуть різні киселі і какао.
Важливо взяти з собою деяку кількість різних "смакоти". В поході навіть найпростіша карамелька здається надзвичайно смачною і цінною. Такі маленькі радості зазвичай лунають під час привалів і в якості заохочення. Краще всього на цю роль підійдуть сухофрукти (курага, фініки, інжир). Вони смачні, поживні і можуть довго зберігатися. Хороші і горіхи, цукерки, маленькі шоколадки, вафлі, козинаки, щербет, сушіння, печиво.
**Похідні традиції**
Традиції - взагалі річ чудова. А похідні традиції чудові подвійно. Вони складаються протягом багатьох походів, і однаково улюблені як дорослими, так і дітьми. Мабуть, найбільше запам'яталась стане для малюків посвята в туристи. Цей обряд, незалежно від віку, проходять всі, хто пішов у похід вперше. Придумайте веселу клятву туриста, яка буде урочисто вимовлятися біля багаття, організуйте хитромудру смугу перешкод з необхідністю стрибати, бігати, повзати, проведіть вікторину з питаннями на туристську тему. Можна влаштувати змагання по швидкісній установці намету або розпалювання багаття. А ще краще організувати сценарну гру в індіанців з переодяганням, розфарбовуванням сажею, виготовленням луків з підручних засобів або шукати заздалегідь захований скарб, отримуючи шматочки розрізаної карти, як заохочення за виконання різних завдань. Тут все залежатиме від вашої фантазії, політ якої в лісі нічим не обмежується. На завершення - святкова вечеря, вручення заготовлених заздалегідь медалей або дипломів.
Корисними можуть бути в поході ранкові та вечірні побудови великих і маленьких членів групи. На цих своєрідних "лінійках" в напівжартівливій формі зачитуються накази, оголошуються подяки, заохочуються відзначилися і оголошуються догани провинилися. Малюк буде світитися від гордості, якщо похвалити його перед "ладом". А догану за порушення дисципліни стане найдієвішим і дохідливим покаранням. Пам'ятайте тільки, що робити його потрібно обдумано і тільки в крайніх випадках.
Активно залучайте малюків в помічники, навчайте їх туристським премудростей. Адже діти так люблять допомагати, і це бажання треба всіляко підтримувати і плекати. Навіть 3-4 літні карапузи можуть багато чого: збирати дрова, допомагати мити посуд, носити воду, виконувати дрібні доручення. А 8-9-річні турістята здатні навіть приготувати обід під наглядом дорослих. Можна кожному з хлопців на час походу доручити певну посаду. Так, хтось стане старшим помічником фотографа, а хтось самим головним радником керівника. Малюки будуть пишатися покладеної на них важливою місією, відчувати себе рівними з дорослими учасниками походу. Тільки не карайте дитину позачергових чергуванням. Він повинен сприймати похідні обов'язки (як, втім, і будь-яка праця) не як обов'язок, а як почесну місію.**Безпечний похід**
Найбільшу небезпеку в дитячих походах представляють самі діти. І особливо діти нудьгуючі, яким нічим зайнятися. Як правило, найбільше травм і неприємних пригод трапляється під час привалів і стоянок. Трохи відпочивши, дитина тут же починає шукати собі заняття: кидати каміння, підійматися на скелі, обстежити береги річок. І заняття ці не завжди бувають безпечними.