**Тема:** «Основы семейного туризма» в рамках похода выходного дня

**Цель**: вовлекать родителей в образовательный процесс путём проведения совместно с родителями туристических прогулок - походов.

**Задачи:**

- Заинтересовать родителей детским туризмом, как средством активного совместного отдыха.

- Расширить педагогические знания родителей по вопросам важности физической активности детей и родителей, здорового образа жизни (ЗОЖ), туризма.

- Воспитывать бережное отношение детей к растительному и животному миру.

**Участники:**

Дети, родители, учителя

**Оборудование:** мультимедийная установка, рюкзак, веревки

**Ход проведения:**

*Приветствие. Создание эмоционально-положительного настроя на работу участников мастер-класса.*

**I. Вступительная часть**

- Добрый день. Мы рады встречи с вами. Цель нашей встречи привлечь родителей к совместным школьным делам, одним из которых может стать поход выходного дня. О пользе занятиях туризмом я могу говорить долго. Если мы привлекаем родителей пойти в поход, то это их функция заключается в приготовление сосисок и в лучшем случае могут поиграть в мяч. А столько полезной информации может узнать во время похода.

1. Организация бивака

2. Установка палатки

3. Топографические знаки

4. Чтение карты

5. Ориентирование на местности

6. Лекарственные и ядовитые растения

7. Поделки из природного материала

8. Оказание первой медицинской помощи

9. Изготовление волокуш и носилок

10. Приготовление пищи на костре и.т.д.

**II. Основная часть**

Сегодня мы остановимся на базовых навыках туриста. Сборка рюкзака, виды костров и вязка узлов.

Постарайтесь представить себя в роли учеников. А мои ученики – это будущие родители, они специалисты по подготовке похода выходного дня. В ходе мастер-класса вы познакомитесь с базовыми туристскими навыками.

1. **Как правильно собрать рюкзак в поход? Список вещей для похода.**

Рюкзак – это святая для каждого туриста вещь. Сегодня мы соберем рюкзак для однодневного похода.

Самый главный принцип укладки походного рюкзака – это грамотное распределение веса. Если соблюдать данный принцип, то рюкзак будет отлично сидеть на спине и не доставлять никаких неудобств. Вес необходимо максимально сместить к спине.

Вниз кладется все снаряжение из первой группы – палатка, спальник, одежда, чтобы не мешались сверху.

Все тяжелое, например увесистые продукты – крупы, консервы, снаряжение, укладываются чуть ниже середины рюкзака и ближе к спине. Все остальные вещи – например, верхняя теплая одежда – раскладываются вокруг.

В верхней части рюкзака располагаются нужные и часто используемые вещи – как правило, это посуда, небольшой запас еды, баллон с газом, теплая одежда и дождевик, погода непредсказуемая.

Все снаряжение должно быть сложено в герметичные мешки, как вариант – простые мусорные пакеты.

Чтобы уложить свой походный рюкзак максимально плотно, укладку следует начинать с больших вещей, а заканчивать мелкими. Собирать вещи следует плотно, чтобы во время движения ничего не перетрусилось. Укладываться необходимо компактно, и тщательно занимать пустоты. Крупы и консервы удобно сложить в котелок и миску.

Фляга для питья помещается на пояс или же в боковой карман, чтобы можно было ее достать и при этом не снимать рюкзак. Вообще, в зоне доступности должны быть самые необходимые походные вещи – фонарик, нож, запас воды, документы, влажные салфетки, [туалетная бумага](https://buduactiv.ru/2018/04/24/tualet-v-pohode/) и т.д.

Вот вы собрали рюкзак, теперь наденьте его. Если ничего не давит, нет перекосов, нет смещения центра тяжести при наклонах, вам легко дышать при застегивании поясного ремня, значит вы собрали рюкзак как опытный турист.   
Хорошей вам погоды и отличных впечатлений!

1. **Виды и назначения костров**

**Шалаш** - даёт высокое концентрированное пламя. Для варки пищи в одной посудине, а также вечерних посиделок.

**Колодец** - жаркое, но медленно горящее пламя. Образует много углей. Для обогрева и сушки. Если внутрь поставить кастрюлю, то она быстро закипит.

**Охотничий или рыбацкий** костер предназначен в первую очередь для обогрева, сушки вещей и приготовления пищи.

**Шалаш двускатный** - для приготовления пищи в нескольких посудинах.

**Звезда** - жаркое, но медленно горящее пламя. Образует много углей. Для обогрева и сушки.

**Таёжный** - даёт сильное пламя и жар. Для сушки вещей.

**Полинезийский** - экономичный. Раскладывают, когда в запасе нет дров или дует сильный ветер. Для обогрева - плох, для приготовления пищи хорош.

1. **Туристские узлы. Вязка и применение**

Вязание узлов

**Восьмерка** – один из самых мощных узлов, который можно довольно быстро завязать.

Такой вид узла применяют в парусном спорте, на рыбалке и скалолазании. Большинство альпинистов постоянно используют восьмерку, чтобы закрепить свою веревку. Это первый узел, который изучают новички, впервые отправляясь в горы. Рыбаки восьмеркой соединяют концы лески, крепят петли, крючки и грузила.

Завязанный в такой технике узел не сдвигается, поэтому петля не затягивается, а при надобности легко развязывается. Сам процесс вязания восьмерки очень быстрый, а в результате выходит очень сильный узел.

**Двойной проводник**, является простым не развязывающимся узлом. По своему виду напоминает два длинных уха, из-за чего получил забавное название – «Заячьи уши».

При завязывании, получаются две надежные верхние петли. К ним можно крепить спусковое приспособление, установить пару карабинов. Может использоваться и как одна, сверхнадежная петля (нужный предмет крепится сразу к двум петлям).

Этот полезный узел нашел широкое применение в альпинизме, его вяжут на концах недлинных вспомогательных стропов.

Узел **грейпвайн** так же называют двойной рыбацкий узел. Это довольно распространенный типичный узел для связки веревок, лесок или тросов одного или разных диаметров. Преимуществом такого узла является его неимоверная прочность, поэтому он зажил славы надежного узла. Но, к сожалению, это довольно непростой узел. Он применяется для взаимного связывания двух веревок или тросов. Его применение можно встретить, как на кораблях, в рыбацком промысле, текстильном производстве, альпинизме, туризме, сельском и животном хозяйствах, так и в бытовой жизни человека. Он применяется везде, где только не лень, но его довольно часто путают с другими видами узлов.

**Булинь** (Беседочный узел) является надежной петлей в конце любой веревки. У него есть много вариантов использования, например, для закрепления причального троса к штырю или кольцу. Под нагрузкой этот узел не расходится и не скользит вдоль веревки.   
При отсутствии нагрузки, узел может быть легко развязан.

**III. Заключение**

Ни один поход не проходит без песни под гитару у костра. Предлагаем вместе исполнить песню Бременских музыкантов.

Туристические прогулки - походы не только приобщают к здоровому образу жизни, развивают физические качества и навыки, но и экологически развивают детей. Взрослые и дети лучше узнают друг друга: особенности характера, мечты и способности. Создается микроклимат, в основе которого лежит уважение к личности человека, забота о каждом, доверительные отношения между взрослыми и детьми, родителями и педагогами, т.е. обеспечивается взаимосвязь физической, психической и социальной составляющих здоровья.

Надеемся, что наш мастер-класс был для вас полезен. Спасибо.