

Детский сад идёт в поход. Сколько нас открытий ждёт!



Как одеться в поход летом?

Всем понятно, что одежда должна быть удобная, свободная и не сковывающая движения. Самым уместным в этом случае является **спортивный стиль**, **особенно при выборе обуви!!!**

- Готовьте для похода ***спортивную обувь*** или хотя бы обувь, у которой плоская подошва.
- Самые подходящие ткани для отдыха на природе - ***это натуральные***. В них тело дышит и отдыхает. В них не жарко и не холодно. Выбирайте одежду из хлопка, льна и шелка.
- Дети на природе будут бегать, играть, и могут испачкать, порвать или испортить вещи. Поэтому берите такие вещи для них, чтоб не переживать и не ругаться.
- **Головной убор – обязательно !**
- **Рюкзак – обязательно! Руки свободны голова тоже!**

Сумка или пакет – испортят ребёнку отдых: тяжело, потеют руки, пакет порвётся в любой момент, потеряется на привале и т. д. – и когда, простите насладиться природой и общением с друзьями, запоминать и удивляться новому?! К тому же очень обидно: «*Все туристы, а я с базара...*» Лучше уж ничего с собой не брать (друзья не оставят без глотка воды и печенюхи, поверьте!)

В рюкзак

- **Вода питьевая негазированная** + одноразовый стаканчик (не идите на поводу у детей – сладкая газировка не утолит жажду, а лишь усилит её! Ещё и осы, пчёлы, шмели подтянутся на пир. Оно нам надо?).
- Перекус (яблоко, сухое печенье, сухарик).

С голоду «опухнуть» не успеют (обычно наши вылазки длятся не более 1,5-2,5 часов), здесь главное общение (возможность поделиться с друзьями, побеседовать, хрумкая на свежем воздухе).



- Салфетки влажные или платочек (первое предпочтительнее – платок только для мокрых соплей, грязь с рук будет стереть проблематично, разве что поплевать на ладошки – это не интеллигентно – приучаем к культуре и гигиене!
- Если в прогнозе дожди, не полагайтесь на погоду. Солнечный теплый день в любой момент может стать пасмурным и дождливым. Возьмите с собой на всякий случай накидки от дождя или ветровки – в рюкзак.



*Лето пахнет мятой и
скошенной травой...*

