

## ТЕМА: СЕМЕЙНЫЙ ПОХОД ВЫХОДНОГО ДНЯ: ОТ ПЛАНИРОВАНИЯ ДО КОСТРА

Фомина Е.Н.

Псков

ГАОУ ДО «Лидер»

педагог дополнительного образования

kati\_aleks@mail.ru

**(Слайд 1,2)** Добрый день, уважаемые коллеги! Меня зовут Фомина Екатерина Николаевна, я являюсь педагогом дополнительного образования Государственного автономного учреждения дополнительного образования «Лидер» и руководителем туристического клуба «Псковские барсики». Имею судейскую категорию по туризму и второй взрослый разряд. Являюсь председателем маршрутно-квалификационной комиссии образовательных организаций нашего центра. Активно участвую в жизни туристского сообщества — я волонтер Псковского городского клуба туристов. В 2023 году стала победителем грантового конкурса от Федерации спортивного туризма России: реализовала проект фотовыставки, посвященной 60-летию нашего клуба. Также я аттестованный проводник, внесена в реестр, что подтверждает мою квалификацию в вопросах безопасности, навигации и оказания первой помощи в природной среде.

**(Слайд 3)** Прежде чем говорить о семейных походах, давайте я расскажу вам о месте, где всё это происходит, — о Псковской области. Потому что природа здесь — не просто фон для наших приключений, это полноценный участник всех событий. Псковская область находится на северо-западе России. Это приграничный регион: помимо внутренних границ с Ленинградской, Новгородской, Тверской и Смоленской областями, она соседствует с тремя государствами — Белоруссией, Латвией и Эстонией. Площадь региона — 55 300 квадратных километров. Административный центр — город Псков, один из древнейших городов России, первое упоминание о котором датируется 903 годом. Климат Псковской области — умеренно-континентальный с переходом к морскому. Это значит, что погода здесь неустойчивая, но мягкая. Лето — умеренно теплое и влажное, средняя температура июля — около +17°C. Зима — мягкая, средняя температура января составляет -7...-8°C. Осадки выпадают часто — от 10 до 17 дней в месяц.

Почему это важно для семейного туризма? Потому что в Псковской области нет экстремальных морозов и изнуряющей жары. Это комфортный регион для походов с детьми практически круглый год. Главное — правильно одеться и быть готовым к переменчивости погоды. Как мы шутим в «Барсиках»: «У нас бывает все четыре сезона за один день, и это нормально».

**(Слайд 4)** Псковскую область часто называют «краем тысячи озер». И это не преувеличение — здесь насчитывается около 3500 озер! Крупнейшее из них — Чудское озеро, третье по величине в Европе. Именно здесь в 1242 году произошло знаменитое Ледовое побоище. Реки — еще одно богатство региона. Главная водная артерия — река Великая, которая пересекает область с юга на север и впадает в Чудское озеро. Леса занимают треть территории области. Это в основном хвойные и смешанные леса, где водятся бобры, куницы, выдры, а также редкие виды, занесенные в Красную книгу: скопа, черный аист, орлан-белохвост. Рельеф Псковщины — это холмистая равнина с живописными грядами, которые оставили после себя древние ледники. Именно здесь находится Изборско-Мальская долина — уникальный природный и исторический ландшафт с карстовыми озерами и целебными источниками.

Особо охраняемые природные территории:

- Полистовский заповедник — дом для 36 видов охраняемых животных и 121 вида птиц
- Себежский национальный парк — не только место обитания редких видов, но и источник целебных минеральных источников

**(Слайд 5)** Спортивный туризм в Псковской области. Теперь о главном для нашей темы. Псковская область — это настоящий полигон для развития спортивного туризма. Благодаря разнообразному рельефу, обилию озер и рек, густой сети лесных троп, регион привлекает туристов со всей России. По данным научных исследований и отчетов о прохождении маршрутов, в Псковской области развиты несколько направлений спортивного туризма:

1. Водный туризм – многочисленные озера и реки (Великая, Сорочь, Исса) позволяют прокладывать маршруты до 2 категории сложности. Особенно популярны сплавы на байдарках и сапах.
2. Велотуризм – холмистый рельеф, живописные грунтовые дороги и лесные тропы делают Псковскую область идеальным местом для велопоходов.
3. Пеший туризм – экологические тропы в заповедниках, маршруты по Изборско-Мальской долине, походы к озерам и древним городищам.
4. Лыжный туризм – с этим сложнее, мягкие зимы и устойчивый снежный покров позволяют активно заниматься лыжными походами в зимний сезон, но не каждый год.

Почему это важно для нас, для «Барсиков»?

Мы базируемся в этом уникальном регионе, и для нас это огромное преимущество. В радиусе 50–70 км от Пскова мы можем выбирать маршруты на любой вкус:

- Лесные тропы для пеших прогулок с малышами
- Берега озер для стоянок с палатками
- Холмистые ландшафты для детей постарше
- Исторические места для познавательной программы

Псковская область – это наша мастерская, наш тренажерный зал и наша школа гостеприимства. А теперь, когда вы представили, где проходят наши походы, давайте поговорим о том, как мы их организуем. От планирования до того самого костра, вокруг которого собирается вся семья.

**(Слайд 6)** Любой поход начинается не с покупки палатки, а с ответа на три вопроса: Куда? С кем? На сколько?

А. География и логистика. Для семейного похода выходного дня (ПВД) главное правило: безопасность, доступность и запас прочности. На примере «Барсиков»: Мы базируемся в Псковской области. Наши маршруты — это радиальные выходы в радиусе 50–70 км от города. - *Почему?* Мы не тратим полдня на дорогу. Максимум 1,5 часа на машине или автобусе.- *Куда идем?* Озера (Псковское, Чудское) или лесные массивы (например, Изборско-Мальская долина). Для первого раза выбирайте точку, где есть «отступной план» — деревня поблизости, сотовый сигнал, ровная площадка для палаток. В клубе мы всегда заранее (за 2 недели) публикуем трек и координаты места стоянки.Б. Состав группы и психология Главная ошибка новичков — тащить детей на «спортивное достижение». В «Псковских барсиках» мы делим семейные походы на категории: - «Новички» (0+): Дистанция до 3 км. Основная цель — дойти до поляны и там играть. - «Спортсмены» (7+): Дистанция до 8–10 км. С элементами ориентирования.В. Роль руководителя. В отличие от самостоятельной семьи, в клубе есть руководитель. Это не «диктатор», а «человек-плед».- Он снимает ответственность за выбор места.- Он решает конфликты. - Он знает, где вода, где грибы и где медведь (шутка, но знает безопасные места). Родители приходят к нам именно потому, что хотят отдохнуть *вместе* с детьми, а не быть круглосуточным «аниматором» и «завхозом». Пока руководитель ведет группу по тропе или организует общий костер, у родителей появляется время просто побыть парой.

**(Слайд 7)** Блок 2: Снаряжение. Список «Барсиков» Сейчас я разделю аудиторию на два типа: тех, кто боится купить всё в «Спортмастере», и тех, кто уверен, что можно обойтись старым советским рюкзаком. Истина посередине. Личное снаряжение (что выдают родители)1. Рюкзак. У ребенка должен быть свой рюкзак. Но правило «Псковских барсиков»: максимум 10-15% от веса ребенка. Ребенок несет только свои игрушки, перекус и пенку (коврик). Всё остальное — в рюкзак родителя. Не надо делать из детей вьючных лошадей.2. Обувь. Самая частая причина слез. Никаких кроссовок! Только трекинговые ботинки с высокой шнуровкой. Для малышей — резиновые сапоги плюс сменные носки 3 пары. В нашем клубе мы проводим «контроль обуви» на старте. Если мама надела кеды — мы говорим: «Или меняем, или остаетесь в машине». Жестко, но зато никто не натирает ноги на первом километре. 3. Одежда. Принцип «Капуста» (многослойность): Слой 1: Термобелье (не хлопок!). Слой 2: Флиски. Слой 3: Мембранная куртка (ветровка). Лайфхак от Барсиков: Для детей до 7 лет мы требуем непромокаемый комбинезон, даже если на улице лето. В лесу всегда есть роса, лужа или желание сесть в муравейник. Групповое снаряжение (что дает клуб)

Многие думают, что семейный клуб — это про «каждый сам за себя». Нет. «Псковские барсики» работают по принципу «Общего котла»:

Мы выдаем семьям: - палатки, - тент- котлы.

**(Слайд 8)** Блок 3: Дорога и привал. Организация движения

Самый сложный этап — это первые 20 минут пути. Дети возбуждены, родители напряжены.

Как ходит колонна «Барсиков»:

1. Инструктор в голове. Он задает темп. Темп «одной ногой» — медленнее, чем кажется.
2. Замыкающий — опытный родитель. Он подбирает «хвост».
3. Дети — в середине.
4. Правило «10 минут». Если ребенок устал, мы не кричим «Давай-давай!». Мы делаем внеплановый привал. Фишка Барсиков: Мы не говорим «Привал 10 минут». Мы говорим: «Сейчас мы дойдем до вон той большой сосны и устроим там "вкуснятицу"». Детям нужна визуальная цель.

Игровая механика маршрута

Мы превращаем движение в игру:

- «Кто первый найдет еловую шишку?»
- Счетчик «лесных чудищ» (на самом деле — причудливых коряг).
- Игра «контакт»

**(Слайд 9)** Мы пришли на место. Самое время поговорить о том, как не превратить установку лагеря в «семинар по выживанию».

Распределение задач. В «Псковских барсиках» у нас есть неписанный закон: «Труд облагораживает аппетит».

- Дети (3–6 лет): Собирают сухие листья для подстилки, ищут палки для рогаток (для котелка).
- Дети (7–12 лет): Ставят палатку вместе с родителями (родитель держит, ребенок вставляет дуги), набирают воду в котелки, чистят морковь.
- Родители: Обустройство кострища, кухня.

Важно: У нас запрещена фраза «Отойди, я сама сделаю быстрее». Пусть ребенок 20 минут возится с колышком — это его инвестиция в поход. Если он поставил палатку сам (пусть криво), он в ней будет спать гордый и спокойный.

Костер — сердце семьи

Разведение костра — это часто мужская привилегия, которая вызывает стресс. Мы учим по-другому.

Структура кострового часа «Барсики»:

1. Совместная подготовка: Инструктор показывает, как собрать «бересту», «прутики-карандаши», «дрова-толстяки». Дети выкладывают «колодец».
2. Магия огня: Огонь зажигается от одной спички. Это шоу. Хлопушки (розжиг) — запрещены.
3. Кулинарная школа: Каждая семья готовит свое блюдо, но обязательно дегустация. Кто-то жарит сосиски на прутиках (обязательно на живых, очищенных от коры!), кто-то варит уху из карасей, пойманных в соседнем озере.
4. Главный ритуал: «Вечерний круг у костра». Это не «политсобрание». Это 15 минут, когда мы выключаем фонарики (телефоны сдаются на входе в лагерь), смотрим на звезды и каждый (даже трехлетка) говорит: «Сегодня мне было сложно...» или «Сегодня мне понравилось...».

**(Слайд 10)** Блок 5: Типичные ошибки и как их избежать. Аналитика клуба

За 4 года работы мы собрали топ-3 ошибок, которые ломают весь поход.

Ошибка 1: «Синдром отличника». Родители хотят пройти 15 км, увидеть 5 озер и нарисовать герб похода.

Решение: План похода должен быть ниже возможностей самого слабого участника. Лучше не дойти и поиграть в футбол на поляне, чем тащить истеричного ребенка на плечах последние 3 км.

Ошибка 2: «Диета туриста»

Берут доширак, тушенку и килограммы печенья.

Решение: В «Псковских барсиках» мы пропагандируем нормальную еду. В поход выходного дня можно и нужно брать нормальные продукты в термосах. Каша из термоса утром — это счастье.

Свежие овощи, нарезанные дома сыр и колбаса для бутербродов, домашние пирожки. Еда — это про комфорт.

Ошибка 3: «Страх скуки»

Родители везут 3 планшета и набор из 50 игрушек, чтобы ребенок «не заскучал» в лесу.

Решение: Лес — это сам по себе мультяшник. У нас правило: «В походе планшет остается в машине».

Если детям скучно — они начинают строить шалаш, рассматривать жуков или помогать взрослым.

Загруженность гаджетами убивает суть семейного похода — живое общение.

**(Слайд 11)** 2023 год. Группа энтузиастов – несколько семей, которые хотели попробовать, что такое настоящий семейный отдых на природе. Не «выезд на шашлыки» на пару часов, а полноценное погружение в лесную жизнь с палатками, костром и ночевкой.

Мы выбрали озеро Оево. Красивейшее место в Псковской области – чистая вода, сосновый лес на берегу, песчаные пляжи. Место, которое идеально подходило для первого опыта.

Формат был такой: стационарная стоянка. Мы поставили лагерь – палатки, тент, обустроили костровище. И жили там два полных дня.

Главная фишка того похода – радиальные выходы. Мы не тащили всё снаряжение на себе каждый день. Вместо этого:

- Утром – завтрак у костра
- Днем – радиальный выход на 5–7 километров по окрестностям
- Возвращение в базовый лагерь
- Вечер – общий ужин и костер

Это оказалось гениальным решением для семей с детьми. Дети не уставали от длинных переходов, но при этом успевали и нагуляться, и наиграться, и главное – помогли готовить.

Да-да, это был наш первый опыт «кулинарной школы» у костра. Кто-то чистил картошку, кто-то собирал дрова, кто-то мешал кашу в котелке. У детей горели глаза – они чувствовали себя настоящими участниками, а не просто пассажирами.

Традиция, которая родилась у костра

Но самое главное случилось вечером. Когда солнце село, дрова прогорели до красных углей, и мы собрались вокруг костра. Кто-то начал рассказывать страшную историю... Про старый лес, про озеро, в котором кто-то живет... Дети прижались к родителям, но не убежали в палатки. Они слушали. С замиранием сердца.

Так родилась наша главная традиция – «страшилки у костра».

Не подумайте, что это про настоящий страх. Это про особую магию: темный лес вокруг, мерцающие угли, голоса близких людей, легкое чувство опасности, которое тут же снимается родительским плечом. Это момент, когда семья становится не просто группой людей, а настоящей командой. Когда дети понимают: «Я в безопасности, потому что мои родители рядом».

**(Слайд 12)** Нам очень понравился формат: не просто летний выезд, а полноценное зимнее приключение с ощущением праздника. Мы понимали, что это эксперимент, поэтому пригласили не всех желающих, а только проверенные семьи — тех, с кем уже не раз ходили в лес, кто понимал специфику зимнего лагеря и был готов к холодной ночевке в палатках. Получилась крепкая команда

Программа получилась насыщенной:

- Игры на снегу: дети строили снежные крепости, играли в снежки, прокладывали лыжню.
- Новогодняя эстафета: команды «Снежинки» и «Льдинки» соревновались в метании валенок, перетягивании каната и скоростной сборке палатки.
- Подарки: Дед Мороз (в роли которого выступил наш инструктор) нашел дорогу даже в зимний лес. Подарки были не куплены в магазине — каждый готовил сюрприз своими руками: вязаные носки, баночки с вареньем, самодельные игрушки на елку.
- Костер в снегу: Особую магию создавал костер, вокруг которого мы грелись и пили чай из огромного самовара, пока вокруг лежал искрящийся снег.

Этот поход доказал нам главное: семейный туризм не знает сезонности. Зимой, когда лес стоит в снежном убранстве, а воздух кристально чистый, ощущение чуда приходит само собой. И главное — дети до сих пор вспоминают ту самую эстафету и просят повторить.

Так родилась еще одна традиция «Барсикив»: теперь каждый декабрь мы ищем место для новогодней стоянки, и желающих попасть в «зимний список» уже в разы больше, чем мест у костра.

**(Слайд 13)** Новогодний поход мы продолжили в 2024 году. В нем приняло участие уже 10 родителей.

**(Слайд 14)** В июле 2025 году наш турклуб принял участие в составе 40 человек в празднике Нептуна.

**(Слайд 15)** Успех новогоднего похода 2023 года породил новую проблему — проблему популярности. К декабрю 2025 года желающих участвовать в зимнем приключении оказалось так много, что мы оказались перед серьезным выбором. Раньше мы решали эту проблему просто — брали только «проверенных». Но в 2025 году мы решили: клуб растет, значит, нужно учиться работать с большими группами. Мы объявили набор для всех желающих, но с одним ключевым условием.

**(Слайд 16)** Условие: родители — полноценные участники

Мы четко сказали: «Это не турбаза с аниматорами. Вы не привозите детей, чтобы их развлекали. Вы едете вместе с детьми, и вы — такая же часть команды, как и инструкторы».

Что это означало на практике?

1. Никаких «пассивных наблюдателей». Каждый взрослый брал на себя конкретную зону ответственности. Не было такого, что кто-то сидит в палатке и ждет, пока ему принесут чай.
2. Предварительное собрание. За две недели до похода мы собрали всех родителей. Не в чате, не по телефону, а живьем. За круглым столом мы четко распределили, кто и за что отвечает.

#### Как прошло распределение обязанностей

На собрании мы составили «Карту ответственности» новогоднего похода:

Роль	Кто отвечает	Обязанности
Костер-менеджер	Папа Сережа (опытный турист)	Заготовка дров, розжиг, поддержание огня в течение всего дня, контроль безопасности у костра
Шеф-повар	Мама Лена	Меню на два дня, закупка продуктов, организация очереди приготовления еды, дежурство по кухне
Дровосеки (бригада)	Три папы	Поиск сухостоя, пила, колка, доставка дров к костру
Анимационная группа	Две мамы + инструктор	Проведение эстафет, сценарий для Деда Мороза, конкурсы, призы
Медицинский ответственный	Мама Оля (медработник)	Аптечка, контроль за состоянием детей, обработка возможных травм
Транспортный координатор	Папа Дима	Сводка по машинам, распределение людей и груза, дорожная страховка
Фотограф/летописец	Инструктор + мама Катя	Фотосъемка, ведение дневника похода, итоговый ролик
Дежурные по лагерю	Ротация всех	Уборка территории, вынос мусора, контроль за

Роль	Кто отвечает	Обязанности
	родителей	сохранностью снаряжения

Результат: поход без выгоревших организаторов

Это решение оказалось гениальным. Почему?

1. Никто не выгорел. Раньше вся нагрузка ложилась на инструкторов и 2–3 активных родителей. В 2025 году ответственность была распределена равномерно. У каждого была своя зона, и в ней он был «царем и богом».
2. Появилась гордость за свой вклад. Костер-менеджер Сережа подходил к дровам с профессиональным пристрастием. Шеф-повар Лена разработала меню так, что все были сыты и довольны, а остальные родители восхищались: «Как ты это придумала?». Это создавало атмосферу взаимного уважения.
3. Дети видели пример. Когда дети видели, что их родители не просто «присутствуют», а активно участвуют, организуют, работают наравне с другими — они начинали относиться к походу иначе. Не как к «развлекательному мероприятию», а как к общему делу.
4. Сработал принцип «своя ноша не тянет». Когда у каждого есть понятная и измеримая задача, общая нагрузка перестает казаться непосильной.

Что мы вынесли из этого опыта

Новогодний поход 2025 стал для нас моделью идеальной организации:

- Мы поняли, что массовость не страшна, если правильно распределить ответственность.
- Мы убедились, что родители хотят быть не пассажирами, а соавторами. Им просто нужно дать понятную роль.
- Мы увидели, что предварительное очное собрание — это не бюрократия, а важнейший этап создания команды. Когда люди видят друг друга до похода, договариваются лично, в лесу они уже не чужие.

Теперь этот принцип — «каждый родитель — полноценный участник со своей зоной ответственности» — стал для «Барсики» обязательным для всех походов с количеством семей более трех.

**(Слайд 17)**

9:00 – Старт : сбор и инструктаж

9:30-11:00 - Новогодний поход

11:00-12:00 -Экологический десант «Чистый лес»

12:10-12:30 -Театральный спектакль от родителей

12:30-13:30 - Большая игра по станциям (15 этапов!)

13:30-15:00 - Кулинарный блок: Обед у костра

15:00-16:00 - Весёлые старты «Дети vs Родители»

16:00-18:00 – Финиш: возвращение домой

**(Слайд 18)** Мероприятие началось с организованного построения и инструктажа. Колонна участников направилась по 3-километровому маршруту через живописный сосновый лес у д. Глоты. Декабрь в этот год был бесснежным, что сделало тропы удобными для прохождения.

Ключевым событием похода стала запланированная остановка. Мы сделали привал у Памятника Неизвестному Солдату, чтобы в преддверии Нового года вспомнить о важном, возложить цветы и почтить минутой молчания память павших. Этот ритуал стал важным элементом воспитания и задал тон всему дню — праздник, совмещённый с уважением к истории и подвигу.

**(Слайд 19)** После похода ребята разделились на команды и устроили соревновательный субботник. Вооружившись перчатками и мешками, они провели «экологический десант» — очистили поляну и тропинки от мусора. А чтобы полезное дело было ещё и азартным, мы устроили конкурс на самую результативную команду. Победителей ждал не просто приз, а самый новогодний — сочный пакет мандаринов! Пока дети убирали лес, родители готовились к спектаклю.

(Слайд 20) Третьим актом праздника стало полноценное театральное действо, полностью подготовленное и сыгранное родителями. За 20 минут на лесной импровизированной сцене развернулась актуальная и понятная детям история. Современные архетипы (Дед Мороз - рок-звезда, Баба Яга - бизнес-вумен, Кикимора - блогер) в образах сказочных существ вызвали восторг и полное погружение. Но ключевая миссия спектакля была сюжетной: он послужил прологом и мотивацией для главного квеста дня. Персонажи поставили перед ребятами задачу, вручили первую подсказку или просто указали направление, откуда начиналась большая игра по станциям. Так творчество переплелось с приключением.

(Слайд 21) После обеда начался самый азартный блок — большая игра по станциям. Лес на время превратился в огромную игровую площадку с 15 совершенно разными точками! Участникам предстояло бегать, думать и проявлять смекалку: вязать настоящие туристские узлы, разгадывать хитрые ребусы на деревьях, проходить полосы препятствий и многое другое. За каждую пройденную станцию ребята получали ценные «шишки». А в конце дня все накопленные шишки можно было обменять на волшебные лотерейные билеты. Финал был грандиозным — всеобщая беспроигрышная лотерея, где каждый билет означал гарантированный подарок!

(Слайд 22) После активных игр наступило время подкрепиться. Но не простым перекусом, а полноценным кулинарным приключением! Разбившись на группы, под чутким присмотром взрослых, ребята сами стали поварами. Они варили на костре ароматные макароны с тушёной — блюдо, которое в лесу кажется самым вкусным на свете! А параллельно другие участники команды мастерили свежие и сытные бутерброды. Это был не просто приём пищи, а урок самостоятельности, взаимопомощи и настоящей командной работы. А главный секретный ингредиент этого обеда — общее дело и отличное настроение!

(Слайд 23) Энергия, накопленная за день, выплеснулась в самом зрелищном и шумном блоке — в «Весёлых стартах», где сошлись в честном бою два поколения.

Дети и взрослые на равных! Никаких скидок на возраст — только скорость, смекалка и командный дух. Крики «болельщиков», залихватский смех, дружеские подбадривания («Папа, давай!») и искреннее желание победить — вот из чего состояли эти незабываемые минуты.

Это был не просто спорт. Это был громкий, радостный и искренний диалог поколений, который закончился всеобщими объятиями, фотографиями и чувством, что мы одна большая и невероятно весёлая команда.

#### (Слайд 24) ЧТО МЫ ПОЛУЧИЛИ В ИТОГЕ?

Больше, чем просто праздник. Мы получили уникальный опыт, где каждый нашёл своё:

- Дети — самостоятельность в походе и на кухне, азарт игр и радость победы.
- Родители — возможность стать для детей героями сказки и партнёрами по команде.
- Все вместе — уверенность, что мы можем многое: и лес очистить, и обед приготовить, и создать праздник своими руками.

(Слайд 25) На этом мы не остановились и решили сходить в степенной семейный поход в национальный парк «Таганай».

Почему наш клуб существует и растёт? Потому что мы сняли главный барьер — страх сделать что-то не так.

Семейный поход выходного дня — это не про километры и разряд. Это про безопасное пространство, где родители могут быть слабыми, дети — сильными, а время течёт иначе.

Мы в «Псковских барсиках» часто шутим: «Домашние ссоры забываются у первого костра, а семейные альбомы пополняются только из походов».

(Слайд 26) Не ждите идеального снаряжения, идеальной погоды или момента, когда дети «подрастут». Начните с малого. Выйдите в ближайший лес с термосом и бутербродами. А если нужны единомышленники и поддержка — вы знаете, где нас найти.

Доклад закончен, спасибо за внимание!