Консультация для родителей

Организация семейного пикника на природе.

Уважаемые родители!

Лето – традиционное время пикников и отдыха на свежем воздухе. А поездка на пикник всей семьей – лучшая идея для смены обстановки и обогащения новыми впечатлениями. А чтобы организовать пикник для всей семьи так, чтобы он запомнился надолго, есть несколько полезных советов.

На что нужно обратить внимание, чтобы и взрослые, и дети на пикнике отдохнули и вернулись домой с обилием новых впечатлений?

**Для начала определитесь с местом. Куда отправиться?**

Здесь может быть масса вариантов: городской парк, набережная реки, роща, лесополоса и т.д. Главное, чтобы ваш пикник не нарушал общественный порядок и был местом, разрешенным для подобных мероприятий. Выбирая место для пикника, позаботьтесь, чтобы оно было по возможности защищено от солнца, чтобы ветер не дул в вашу сторону (особенно это актуально, если вы собираетесь разводить костер). Проверьте, не ли поблизости муравейника.

Выбирая место, где Вы хотите организовать пикник для детей, учитывайте количество километров, которое необходимо будет до него проехать. Старайтесь выбирать для пикника место, максимально приближенное к Вашему дому. Так Вы будете уверены, что, в случае чего, Вы сможете в кратчайшие сроки оказаться дома.

Городской парк

Расположившись в парке, можно устроить небольшой пикник. Для этого возьмите с собой мяч, одеяло и бадминтон. Из еды можно принести бутерброды и термос с чаем. Отлично, если в парке есть детская площадка и пруд с птицами. Дети могут поиграть, а взрослые поговорить.

Пляж

Можно отправиться как на городской, так и на дикий пляж. Отдых у воды успокаивает. Бег по мелководью, строительство песочных замков и запруд, стрельба из водяных пистолетов и пускание камешков воду – это нравится всем без исключения.

Дача

На дачном участке отлично проходят семейные пикники. Дети могут бегать с лупой и рассматривать насекомых. Взрослые – поиграть в бадминтон. Вопрос еды при этом существенно упрощается. Скорее всего, в дачном доме есть холодильник, а это значит, что пища не испортится.

**Что готовить?**

Пикник – это веселое и интересное занятие. Главный вопрос – что приготовить? Самое сложное в организации пикника – придумать что-то необычное, что понравится всем.

Если пикник задумывается серьезный, стоит приобрести или попросить на время у друзей сумку-холодильник. Если же речь идет только о фруктах и легких закусках, вполне можно обойтись герметичными контейнерами, бумажными пакетами, фольгой и пищевой пленкой.

Продукты должны быть не скоропортящимися и не требовать особых условий транспортировки. Безусловно, лидером здесь являются все возможные бутерброды– но мы бы посоветовали не готовить их дома, а просто нарезать хлеб, колбасу, сыр и другие бутербродные компоненты и положить все это в раздельные пакеты (лучше замотать в специальную пищевую пленку). И уже на природе сделать бутерброды из имеющихся продуктов. В этом случае они будут иметь более привлекательный и «свежий» вид, гарантированно не испортятся по дороге.

То же самое касается и салатов– лучше взять с собой вымытые овощи и заправку (майонез, растительное масло) и на скорую руку приготовить несколько весенних салатов или просто макать овощи в соус и в таком виде употреблять в пищу – пикник предусматривает и такой вариант.

С собой можно взять (предварительно помыв и упаковав в красочные контейнеры и прозрачные пакеты) - сладкие помидорчики черри (целиком), огурцы (можно и малосольные), оливки, обжаренные с чесноком и заранее охлажденные креветки, рулетики из лаваша с разными начинками (например, ветчина, петрушка и болгарский перец), хрустящие французские багеты или булочки с отрубями (чтобы заинтересовать малышей, из хлеба можно заранее вырезать забавные фигурки, используя формочки для печенья), листья салата. В качестве десерта можно прихватить булочки с корицей или песочное печенье, хотя, конечно, предпочтение лучше отдать свежим ягодам и фруктам. Кубики арбуза или дыни можно упаковать в контейнеры, вымытые ягоды - в пакеты с зажимами.

Хорошо пойдут и мясные продукты– для пикника отличным вариантом станут запеченное мясо или курица, ведь они вкусны и в холодном виде.

Помимо соков и минеральной воды, для пикника отлично подойдет домашний лимонад. Просто добавьте в воду листья мяты, кусочки лайма и лимона, апельсиновый иди грейпфрутовый фреш.

Посуда для пикника

Удобнее всего брать на пикник одноразовую посуду. Поэтому запаситесь пластиковыми вилками, ложками, тарелками и стаканчиками. Для сервировки импровизированного «стола» можно использовать не только скучные тарелки из белого пластика. Только помните, что всю использованную посуду нужно будет после себя убрать в мусорные пакеты, так что позаботьтесь и об их наличии на пикнике для детей. Кстати, Ваша опрятность будет хорошим уроком заботы от экологии – дети на пикнике, увидев то, что Вы не разбрасываете мусор после себя, запомнят это и будут впоследствии делать так же.

**Безопасность детей на пикнике**

Лесопарковая зона – это место повышенной опасности, особенно для маленьких исследователей. Поэтому стоит заранее озаботиться тем, чтобы пикник для детей обошелся без происшествий.

Прежде всего, необходимо взять с собой спреи от комаров и клещей – это актуально особенно для майских пикников. Как известно, дети на пикнике любят лазить по деревьям и валяться в траве – а это излюбленные «места жительства» клещей. Ну и, конечно, если это возможно, стоит воздержаться от облачения детей в короткие маечки и шорты. Лучше одеть их в брючки и водолазки из дышащих материалов, а голову покрыть панамой или шляпой.

Никто не застрахован от ушибов, солнечных ударов и ожогов, порезов и ссадин – особенно на природе. Поэтому не забудьте взять на пикник бактерицидные салфетки, йод, перекись водорода, солнцезащитный крем и нашатырный спирт, а также таблетки от головной боли.

Чтобы пикник для детей не обернулся расстройством желудка и испорченным настроением, обязательно соблюдайте гигиену. Мойте руки чистой водой с мылом себе и детям перед едой или возьмите специальную спиртосодержащую дезинфицирующую жидкость для обработки рук. А если все же желудок взбунтовался – на этот случай у Вас должны быть с собой препараты от расстройства желудка.

**Возьмите с собой аптечку!**

По возвращении с пикника, не забудьте осмотреть детей на предмет наличия на их теле клещей, порезов или ссадин, требующих обработки. И только при соблюдении всех этих условий Вы можете быть уверены, что пикник для детей прошел удачно, а Ваши дети на пикнике получили массу приятных эмоций!

**Чему ещё уделить внимание?**

Уделите внимание одежде для пикника. Она должна быть удобной – ведь вы будете сидеть на земле – и прикрывать ноги и руки (во избежание укусов насекомых, особенно клещей). На всякий случай возьмите с собой куртку или другую теплую одежду – вдруг похолодает, пойдет дождь или вы решите продлить пикник до позднего вечера, когда теплое солнце спрячется за горизонт. Возьмите с собой фотоаппарат, видеокамеру, предварительно проверив, чтобы батарея была полностью заряжена. Ведь как обидно, когда она садится в самый неподходящий момент – в разгар пикника. Нелишним на пикнике будет и магнитофон(радио).

Надеемся, наши советы помогут вам в организации и проведении пикника на природе.

**Удачного вам отдыха!**