

## Консультация для родителей

### **«Туризм как средство формирования здорового образа жизни»**

Одной из основных задач физического воспитания дошкольников является использование **разнообразных форм работы с детьми**, которые способствуют функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делают его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней **среды**.

Одной из таких **форм оздоровления** и физического развития детей дошкольного возраста является **туризм**. Большая значимость простейших **туристических** походов для физического развития дошкольников отмечены во многих исследованиях Л. В. Карманюка, Н. И. Бочарова.

**Туристические** походы оказывают ни с чем несравнимый **оздоровительный эффект**, получаемый в результате воздействия на организм природных факторов: солнца, воздуха, воды и **разнообразной** двигательной деятельности. Доказано, что продолжительное выполнение умеренной нагрузки в виде циклических упражнений (*ходьбы, бега, передвижений на велосипеде, на лыжах*) способствует совершенствованию такого ценного **оздоровительного качества**, как выносливость. Кроме того, современные походы способствуют укреплению семьи, **формируют** у детей важнейшие нравственные качества, развивают любознательность, приобщают к удивительному миру природы, воспитывая к ней бережное отношение. Походы расширяют кругозор ребенка, **формируют** первичные представления об истории родного края, традициях и культуре народа. Именно в совместных походах возникает тот духовный контакт между родителями и детьми, о котором многие родители только мечтают. У дошкольников **формируются** первоначальные навыки выживания в природной **среде** (*умение разжечь и потушить костер, разбить лагерь, приготовить еду*). У детей воспитывается самостоятельность, организованность, развивается воля.

**Туристические** походы могут быть организованы в разные времена года. В зависимости от времени года определяются цель и задачи похода. При разработке маршрута необходимо учитывать индивидуальные возможности детей. При этом учитываются естественные препятствия, преодолеваемые в пути, необходимо также предусмотреть физкультурный инвентарь, который нужно взять с собой (*мячи, обручи, скакалки*) и мелкий инвентарь (мешочки, флажки, платочки, который будет использоваться на остановках).

**Туристические походы могут включать в себя следующие составляющие:**

- ходьба по грунтовой дороге,
- ходьба по *«лесной тропинке»*,
- подъем в гору

- спуск с горы
- перешагивание через естественные препятствия
- тренировка различных видов равновесия (*на бревне, на пне, перешагивание преград*)
- перелезание через бревно, прыжки: спрыгивание с предметов, перепрыгивание (лужи, ямки, канавки,
- наблюдения в природе и сбор природного материала,
- беседа о лесе с использованием художественной литературы,
- самостоятельные игры (на привале,
- выполнение имитационных движений (подражание действиям птиц, зверей, насекомых,
- традиционные и народные подвижные игры.

Тематика походов может быть примерно следующей: «Веселые **туристы**», «К Бабе Яге – на лесную поляну», «В гости к деду Морозу», «В лес за приключениями», «Путешествие по лесной тропе». В соответствии с тематикой похода подбираются традиционные народные подвижные игры, которые проводят сказочные персонажи. Например: «Баба Яга – костяная нога», «Заморожу», «Два Мороза», «У медведя во бору», «Лиса в курятнике». Такие игры создают у детей особый эмоциональный настрой, закаливают и **оздоравливают детский организм**. В процессе походов у детей **формируется картина мира**, также походы способствуют гармонизации духовных и физических сил детского организма.