



**СЛУЖБА ЗДОРОВЬЯ ГОСУДАРСТВЕННОГО
БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ДЕТСКИЙ САД № 26
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**Консультация
для родителей
«Влияние совместных туристических
походов на физическое и эмоциональное
здоровье дошкольников»**



Санкт – Петербург

Консультация для родителей

«Влияние совместных туристических походов на физическое и эмоциональное здоровье дошкольников».

В душе каждого малыша живет тяга к приключениям. А поход — это самое настоящее приключение. Туристический поход – путешествие в мир природы. А что, может быть, лучшие, чем свежий воздух, великолепные места родных простор, и все это наедине с природой, с рюкзаками за спиной. К тому же это не только очень красиво и увлекательно, но еще и очень полезно.

Туристические походы являются любимым видом отдыха детей, они имеют огромное воспитательное значение. В туристических походах дети не только закаляют здоровье и овладевают туристическими навыками, но развивают в себе смекалку и находчивость, инициативу и самостоятельность. Яркие впечатления, физические нагрузки, связанные с постоянным движением на свежем воздухе, оказывают благоприятное влияние на детей.

Учёные, не так давно установили интересный факт: чтобы поддержать физическое и психическое здоровье в норме, человеку необходимо провести на природе минимум 200 часов в год. А это не так уж и много – всего 3 выходных в месяц. А по статистике немногие выбирают хотя бы на выходные за город, предпочитая просто выспаться или посидеть перед компьютером, а то и просто заняться уборкой/глажкой/готовкой и прочими домашними делами.

С развитием технического прогресса условия жизни и труда человека существенно изменились. На фоне малоподвижного образа жизни участились нервно-эмоциональные перегрузки, что приводит к росту болезней. Факт: неврозы, атеросклероз, гипотоническая и гипертоническая болезнь, инфаркты и инсульты – бич людей, проживающих в экономически-развитых странах. Ведь все человеческие блага, предназначенные для комфортной жизни, с каждым годом сокращают физическую нагрузку и увеличивают психическую. А избавиться от этого просто – достаточно регулярных физических нагрузок. А туристический поход является не только «полезным упражнением» для наших мышц, но еще и очень увлекательным занятием. А физические нагрузки на свежем воздухе улучшают состояние организма, предупреждая многие болезни. Наши дети постоянно окружены заботой и любовью родителей. И это очень верно – ведь у детей есть право на счастливое детство. Родительская самоотверженная любовь не знает границ, но часто она бывает неразумной. Стремясь предоставить максимум благ и удовольствий, некоторые родители окружают ребенка чрезмерной роскошью, балуют его и тем самым создают множество трудностей, как для себя, так и для него самого – в школе, а позже и в самостоятельной жизни. Воспитание ребенка в семье является важнейшим звеном в подготовке ребенка к школе и к жизни в коллективе и предъявляет к родительской заботе и любви особые требования. В последнее время много внимания уделяется вопросам воспитания детей в семье: книги, статьи в газетах и журналах, лектории, кино, радио и телевидение дают родителям советы, приказывают, информируют и предостерегают, как сделать воспитание ребенка более радостным с помощью движений. Доказано, что подвижные игры и физические упражнения оказывают значительное влияние на нормальный рост и развитие ребенка, на развитие всех органов и тканей, а если эти занятия проводятся на свежем воздухе – то и закаляют организм. Своевременное развитие основных двигательных навыков почти так же важно, как и своевременное интеллектуальное развитие ребенка – например, развитие речи. Дети особенно восприимчивы к убеждениям, положительному поведению отца, матери, укладу жизни семьи. Личный пример родителей, совместные физкультурные занятия, здоровый образ жизни – главные составляющие успеха физического воспитания в семье.

Академик А.С. Белкин утверждает, что общение с родителями - "главная потребность ребенка". Участие родителей в закаливании, обучении физическим упражнениям своих детей, а также совместные с ними тренировочные занятия не только формируют у детей

устойчивый интерес к физической культуре и спорту, но и способствуют расширению у родителей и детей общих интересов, укреплению внутрисемейных связей, формированию добрых семейных традиций, улучшению нравственного климата в семье. Чехословацкие ученые установили, что семейная форма физического воспитания способствует как физическому развитию и укреплению здоровья детей, установлению добрых, доверительных отношений между родителями и детьми, так и улучшению отношений между самими родителями.

Совместные туристические походы — это способ реализации семейного физического воспитания и оздоровления детей, форма разумного, полезного и приятного досуга, экологическое воспитание, возможность общения с природой, познания своего края, знакомство с его растительным и животным миром, дополнительная возможность развить эмоционально-эстетическую, этическую, гуманистическую сферы личности ребенка. Совместные походы погружают ребенка в увлекательный мир спорта, способствуя тем самым вовлечению его в этот вид человеческой деятельности в качестве активного участника, а присутствие родителей с их авторитетом усиливает данное воздействие. Все перечисленные выше сферы личности ребенка (эмоционально-эстетическая, познавательная, этическая, гуманистическая) также испытывают нагрузку. Результат же во многом зависит от окружающих взрослых, в первую очередь - от родителей. Участие родителей в физическом воспитании детей может выражаться в разных формах. Так, совместные игры взрослых с детьми в футбол, волейбол, и т.п., с одной стороны, безусловно, повысят у детей престиж собственной деятельности, а с другой - поднимут авторитет родителей в глазах своих воспитанников. Но для этого сами родители должны по своей физической подготовленности и двигательным умениям и навыкам хотя бы минимально соответствовать уровню тех игр, в которых они участвуют. Если этого нет, можно выступить в качестве судьи, что также является народной традицией. Для возрождения традиций семейного физического воспитания необходимы не только минимальная физическая подготовка, но в еще большей степени - физкультурное образование самих родителей, предполагающее набор знаний об особенностях функционирования детского организма и возможностях использования средств физической культуры с целью рационального воздействия на него.