

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ПУТЕШЕСТВУЙТЕ ВМЕСТЕ, ИЛИ КАК ТУРИЗМ МОЖЕТ СПЛОТИТЬ СЕМЬЮ»



Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок вырос здоровым и выносливым! В этом может помочь и туризм. Ни один вид спорта не закалит вашего ребенка так, как туризм. Турист в походе не боится промочить ноги, простудиться в дождь и слякоть, замерзнуть на ветру. Все невзгоды только сильнее закаляют его. Но, туризм – это не только здоровье.

Воспитательную роль туризма нельзя недооценивать. Путешествуя, вы можете посетить места, связанные с жизнью известных и знаменитых людей; прикоснуться к истории нашей страны, побывав там, где проходили бои во время Великой Отечественной войны. Туризм это одно из средств экологического и эстетического воспитания детей, познания красоты и любви к родной природе.

Собираясь в поход, заранее – за несколько дней, вы всей семьей начинаете обсуждать маршрут. Быть может именно с этого коллективного обсуждения у вас начнут формироваться совсем иные отношения с ребенком. Путешествие, маршрут которого вы вместе намечали, трудности, которые вам всем пришлось преодолеть – станут важным средством сплочения семьи! А в характере ребенка вы увидите проявление сознательной дисциплины, настойчивости, упорства и самостоятельности.

Вы, родители, поможете своим детям приобрести необходимые в жизни навыки, которые будут обогащать их знания в дальнейшей жизни. Сколько нового узнает ваш ребенок не из книг или телепередач? А увидев все собственными глазами, прикоснувшись к неизведанному собственными руками? И как долго еще будут звучать в вашем доме воспоминания об однодневном походе или долгом путешествии, об увиденном рассвете над тихой речушкой или о том, как вы переходили её вброд, как ловили рыбу и готовили уху. И у ребенка вновь появится желание отправиться с рюкзаком за плечами в новое путешествие, навстречу неизведанному!

ПОСЛОВИЦЫ О СПОРТЕ И ЗДОРОВЬЕ

- Молодость не в годах, а в силе.
- В здоровом теле – здоровый дух.
- Кто крепок плечом, тому ноша нипочем.
- Крепок телом – богат и делом.
- Со спортом не дружишь – не раз потужишь.

ИГРЫ – ЭСТАФЕТЫ И СОРЕВНОВАНИЯ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ «СЕМЕЙНАЯ ИГРА – ЭСТАФЕТА»

Принимают участие две – четыре семьи, каждая из трех человек (мама, папа и ребенок; маму или папу может заменить старшая сестра или брат).

На линии старта размещается мама с ребенком, а папа располагается на середине пути. Участники выполняют следующую цепочку действий: по команде начинают бег мама с ребенком, взявшись за руки (10 м); ребенок пролезает между ног у мамы; мама приседает на корточки, а ребенок перепрыгивает через нее способом, ноги врозь (по типу игры в чехарду) 2 раза подряд; держась за руки, бегут по бревну до папы; бег папы с ребенком на плечах и ведение мяча ногой между расставленных на расстоянии одного метра рюкзаков (3 м) туда и обратно; бег по прямой друг за другом, держась за плечи впереди бегущего игрока, ребенок бежит первым.

«ЧЕЙ ПРЫЖОК ДАЛЬШЕ»

Участниками этой игры могут быть взрослые и дети любого возраста. Соревнования можно организовать между семьями или смешанными командами, если силы не слишком равны. Первый член команды осуществляет прыжок в длину с места от намеченной линии, на его следы становится следующий игрок и прыгает дальше и т. д., включая последнего игрока. Выигрывает та команда, длина коллективного прыжка которой больше.

В ДОБРЫЙ ПУТЬ!



*Материал подготовлен инструктором по физической культуре
Кривошеиной Анной Владимировной
с использованием <https://vk.com/id422420913>*