

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. Побывать 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 неизведанного 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.

«ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ»общая протяженность -10 м.

КОЧКИ, прыжки с кочки на кочку, стараясь не попасть в болото;

НЕ НАМОЧИ НОГИ, ходьба по бревну;

ПРЫЖОК ЧЕРЕЗ РОВ, ширина около метра;

ВОЛЧАТНИК, (подлезание по-пластунски под натянутую между колышками веревку);

КТО БЫСТРЕЕ (бег в обратном направлении по прямой, с передачей эстафеты
следующему игроку).

«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.

«Зайка» Дети встают в рядочек на прочерченной линии, каждый ребенок должен сделать
по три прыжка. Тот, кто из детей прыгнет дальше всех за эти три прыжка, выигрывает.

«Цапля - ласточка» Выбирается ведущий. Он придумывает задания, а ребята должны
эти задания выполнить. Например, одно из заданий может быть – максимально долго
простоять на одной ноге в позе ласточки, или изобразить цаплю.

И Г Р Ы Д Л Я Д Е Т Е Й

«ТОЧНЫЙ ГЛАЗОМЕР»

игра для детей 7 лет

Участникам предлагается на глаз определить количество шагов до куста, дерева, палатки
и т. п. Ответы проверяются. Победители получают звание, Острый глаз.

«НЕ ЗАБЛУДИСЬ»игра для детей 5 – 7 лет

Дети делятся на две и более разновозрастных команды, в каждой не менее 2 человек.

Каждая команда получает определенное название, например, Волчата, и, Зайцы, можно
обозначить цветом, порядковым номером. По маршруту длиной около 200 метров в
укромных местах (под кустом, на дереве, с обратной стороны пня, под бревном и т. П.)

развешиваются 8 – 10 карточек с обозначением названия команды. По сигналу ведущего команды начинают движение по заданному маршруту. Побеждает та команда, которая придет к финишу за минимальное время и соберет все карточки.

«САМЫЙ ВНИМАТЕЛЬНЫЙ» игра для детей 4 – 7 лет

Взрослый маскирует на поляне 10 – 15 предметов (обувь, бейсболки, мяч, ракетки и т. п.) Затем сообщает об этом участникам. Когда будет найден последний предмет, игра закончится. Затем роль ведущего можно поручить кому – то из детей.

«ДОГОНЯЛКИ» - одна из самых известных детских игр. Догонялки – это игра, которая подходит и для похода, и для пикника, и для игры в лесу на природе для веселой компании детей. Один водит, остальные убегают. Тот, до кого водящий дотрагивается, сам становится водой.

Игры с мячом.

«Мяч и змейка» Эта игра для самых маленьких. Она дает навык толкания, улучшает координацию движений и помогает развить внимание. Детей необходимо посадить на травку парами друг напротив друга. Расстояние между ребятами должно быть примерно один метр. Дети перекатывают мячик друг другу по очереди змейкой. Усложненный вариант: просим детей поменять положение, сначала они прокатали мячик, сидя на попе, затем, сидя на корточках, потом, стоя на ногах.

«Скачущий мяч» Эта игра учит детей ловить мяч, даже если он изменил направление полета. Нужно найти более-менее ровную стенку, поставить ребенка примерно в 2-3 метрах от этой стенки и сказать ему, чтобы он бросал мячик таким образом, чтобы мяч ударился о стенку и отскочил обратно. Ребенок должен поймать отскочивший мяч. Игру можно усложнить: можно сказать, чтоб ребенок ловил мяч, отскочивший от пола / земли / или чтобы ребенок не ловил мяч, а перепрыгивал через него.

«Вышибала» Это активная командная игра для детей на природе. Два игрок стоят по краям площадки, остальные дети находятся в центре площадки. Задача ребят в центре площадки увернуться от мяча, который кидают два игрока, стоящие по краям площадки. Тот, в кого попадает мяч, выбывает. Тот, кто дольше всех уворачивается от мяча, побеждает.

В добрый путь!

Подготовила инструктор по ФК:

Трапезнян Ж.В.