

И все это благотворно влияет не только на взаимные отношения, настроение, здоровье в семье, но еще также развивает физические качества ребенка: силу, быстроту, выносливость, ловкость. Во время прогулок в природу прививается любовь к малой Родине, расширяется кругозор, обогащается словарный запас ребенка. Ребенок, глядя на родителей, их правильные действия и поступки, быстрее научится, чем, если бы ему говорили. Ведь дети поступают так, как мы поступаем, а не так, как мы учим.

Хорошо в поход ходить группой, и веселей, и интересней, и безопасней. С этой целью мы предлагаем проводить «Походы выходного дня».



*«Ты вспоминаешь не страну большую,
Какую ты изъездил и узнал,
Ты вспоминаешь Родину - такую,
Какой её ты в детстве уви-*



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад «МАЯЧОК» комбинированного вида



*Семейный туризм—
ступенька
к здоровому образу жизни*

Есть много семейных традиций. Но хотелось бы выделить одну из них: совместный активный отдых родителей с детьми. Нет ничего лучше, провести время вместе, узнать больше друг о друге, научиться друг от друга, да еще и на природе!

Туризм и природа - понятия неразрывные. Турист от природы получает много благ – здоровье, бодрое настроение, эмоциональный разряд, знания, навыки. Живописные места, растительный и животный мир благотворно воздействуют на человека, его физическое и эмоциональное состояние.



Ходьба – это важнейшее средство сохранения и развития здоровья

Воздух. Свежий воздух богат не одним кислородом, а легкими ионами с отрицательным зарядом. Высокая ионизация воздуха повышает окислительно-восстановительные процессы в организме, что способствует уменьшению и устранению спазмов сосудов и бронхов. Особенно велика ионизация воздуха в ранние часы вблизи водоемов.



Солнце. Солнечные ванны так же полезны для детского организма. Солнышко на небе дарит радость и хорошее настроение, особенно у нас на Урале. Солнце – это верный знак к походу.

Вода. Вода несет в себе жизнь; успокаивает, гасит негатив.

Солнце, воздух, вода и движения – все это гармонично соединяется в туристских походах.

Совместные походы на природу, помогут ребенку увидеть мир в живую, а не по телевизору или компьютеру. Это мир, в котором все взаимосвязано: растения и насекомые,

А как приятно отдохнуть у костра всей семьей, после продолжительной пешей прогулки. Попить лесного, на костре заваренного чая. А еще можно вместе и песни попеть, можно и в подвижные игры поиграть, ведь там такие просторы, есть, где можно вдоволь набегаться, напрыгаться, в конце концов, в прятки поиграть!

