**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 спортеи 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 попрямой, 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 прокатили 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:

 Трапезанян Ж.В.