Путешествуйте вместе, или как туризм может сплотить семью.

Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок вырос здоровым и выносливым! В этом может помочь 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.

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.

В добрый путь!