ДОШКІЛЬНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД (ЯСЛА-САДОК)
№1 «ДЗВІНОЧОК» КОМУНАЛЬНОЇ ВЛАСНОСТІ
САРНЕНСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ

Туристичні походи до лісу

Консультація для батьків

Підготувала інструктор по фізкультурі
Довгопола Л.М.

«Рух - це життя, а рух на повітрі - це ще й шлях до здоров'я»

Фундамент здоров'я, фізичного та психічного, закладається, як відомо, саме в дитинстві.

Батьків та педагогів перш за все непокоїть питання як саме зміцнити здоров'я дітей. Це викликано цілим рядом об'єктивних причин. Останнім часом спостерігається зниження числа абсолютно здорових дітей та зріст захворювань дошкільників по всім видам хвороб. Таким чином пошук ефективних шляхів, направлених на оздоровлення дітей, набуває первинного значення. Опитування батьків показує, що головним для них є фізичне та психічне здоров'я дитини.

У системі заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я і вдосконалення рухової сфери дошкільників, **туристичні походи** мають великий оздоровчий ефект.

Усвідомивши, що туристичні походи відрізняються від звичайних прогулянок цілеспрямованим розвитком фізичних якостей, удосконаленням роботи всіх фізіологічних систем дитячого організму та активною руховою діяльністю дітей, де 30% складають циклічні рухи - ходьба, біг, ***педагогічний колектив ЦРД «Гармонії» активно використовує даний вид роботи.***

Нами були визначені такі **переваги дитячого туризму:**

1. Туристична діяльність допомагає у пізнанні навколишнього світу; сприяє емоційному, соціальному розвитку дитини.
2. Туризм як засіб оздоровлення характеризується загальнодоступністю.
3. Туризм рекомендований практично кожній дитині.
4. Туристичні походи надають можливість дитині взаємодіяти з природними факторами як безцінною і дуже впливовою умовою для зміцнення здоров'я.
5. Добрі результати дає використання вправ дихальної гімнастики на свіжому повітрі.
6. Оздоровча дія повітряних ванн збагачує організм киснем і підвищує тонус нервової системи.
7. Певний вплив на організм мають температура, вологість повітря, швидкість руху його потоків.
8. Контакт із землею під час ходіння босоніж - прекрасний засіб гартування організму, надійний засіб запобігання плоскостопості. Стопи ніг - це наш розподільний щит, на якому є 72000 нервових закінчень: через нього можна впливати на будь-яку частину тіла.
9. Сонячне проміння дуже корисне, воно поліпшує обмінні процеси, дихання, кровообіг, тонус нервової системи.
10. Спеціальне загартування, максимальне перенесення діяльності малюків в природу під час туристичних походів є не тільки цінними засобами фізичного розвитку, але й першими зв'язками дитини з життєдайними силами природи, які допомагають їй усвідомлювати себе як частину природи і Всесвіту.
11. Туристичні походи сприяють різнобічному розвитку особистості дитини, зокрема виробленню таких моральних рис характеру, як витримка,

дисциплінованість, вміння допомогти товаришеві, зміцнюють почуття колективізму й відповідальності не тільки за свої вчинки, а й за вчинки інших.

12. Кожен похід збагачує знання, уяву, пам'ять, мову, вчить їх помічати і слухати, допомагає розвивати розумові здібності, виховувати естетичні почуття. Дошкільнята вчаться розуміти красу навколишньої природи, радіти їй і берегти її.
13. Туризм є прекрасним засобом навчання дітей цікаво і змістовно організувати своє дозвілля, активний відпочинок.
14. Застосування засобів туризму сприяють вирішенню проблем щодо оздоровлення дітей, формування, розвитку і збереження їхнього фізичного, психічного, соціального і духовного здоров’я.