

ВЛИЯНИЕ СОВМЕСТНЫХ ТУРИСТИЧЕСКИХ ПОХОДОВ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ ВОСПИТАННИКОВ.

В душе каждого малыша живет тяга к приключениям. А поход - это самое настоящее приключение. Туристический поход – путешествие в мир природы. А что может быть лучше, чем свежий воздух, великолепные места родных простор, и все это наедине с природой, с рюкзаками за спиной. К тому же это не только очень красиво и увлекательно, но еще и очень полезно. Чем? Давайте разберёмся, ...

Туристические походы являются любимым видом отдыха детей, они имеют огромное воспитательное значение. В туристических походах дети не только закаляют здоровье и овладевают туристическими навыками, но развивают в себе смекалку и находчивость, инициативу и самостоятельность. Яркие впечатления, физические нагрузки, связанные с постоянным движением на свежем воздухе, оказывают благоприятное влияние на детей.

Учёные, не так давно установили интересный факт: чтобы поддержать физическое и психическое здоровье в норме, человеку необходимо провести на природе минимум 200 часов в год. А это не так уж и много – всего 3 выходных в месяц. А по статистике немногие выбирают хотя бы на выходные за город, предпочитая просто выспаться или посидеть перед компьютером, а то и просто заняться уборкой/глажкой/готовкой и прочими домашними делами.

С развитием технического прогресса условия жизни и труда человека существенно изменились. На фоне малоподвижного образа жизни участились нервно-эмоциональные перегрузки, что приводит к росту болезней. Факт: неврозы, атеросклероз, гипотоническая и гипертоническая болезнь, инфаркты и инсульты – бич людей, проживающих в экономически-развитых странах. Ведь все человеческие блага, предназначенные для комфортной жизни, с каждым годом сокращают физическую нагрузку и увеличивают психическую. А избавиться от этого просто – достаточно регулярных физических нагрузок. А туристический поход является не только «полезным упражнением» для наших мышц, но еще и очень увлекательным занятием. А физические нагрузки на свежем воздухе улучшают состояние организма, предупреждая многие болезни. Наши дети постоянно окружены заботой и любовью родителей. И это очень верно – ведь у детей есть право на счастливое детство. Родительская самоотверженная любовь не знает границ, но часто она бывает неразумной. Стремясь предоставить максимум благ и удовольствий, некоторые родители окружают ребенка чрезмерной роскошью, балуют его и тем самым создают множество трудностей, как для себя, так и для него самого – в школе, а позже и в самостоятельной жизни. Воспитание ребенка в семье

является важнейшим звеном в подготовке ребенка к школе и к жизни в коллективе и предъявляет к родительской заботе и любви особые требования. В последнее время много внимания уделяется вопросам воспитания детей в семье: книги, статьи в газетах и журналах, лектории, кино, радио и телевидение дают родителям советы, приказывают, информируют и предостерегают, как сделать воспитание ребенка более радостным с помощью движений. Доказано, что подвижные игры и физические упражнения оказывают значительное влияние на нормальный рост и развитие ребенка, на развитие всех органов и тканей, а если эти занятия проводятся на свежем воздухе – то и закаляют организм. Своевременное развитие основных двигательных навыков почти так же важно, как и своевременное интеллектуальное развитие ребенка – например, развитие речи. Дети особенно восприимчивы к убеждениям, положительному поведению отца, матери, укладу жизни семьи. Личный пример родителей, совместные физкультурные занятия, здоровый образ жизни – главные составляющие успеха физического воспитания в семье.

Академик А.С. Белкин утверждает, что общение с родителями - "главная потребность ребенка". Участие родителей в закаливании, обучении физическим упражнениям своих детей, а также совместные с ними тренировочные занятия не только формируют у детей устойчивый интерес к физической культуре и спорту, но и способствуют расширению у родителей и детей общих интересов, укреплению внутрисемейных связей, формированию добрых семейных традиций, улучшению нравственного климата в семье. Чехословацкие ученые установили, что семейная форма физического воспитания способствует как физическому развитию и укреплению здоровья детей, установлению добрых, доверительных отношений между родителями и детьми, так и улучшению отношений между самими родителями.

Совместные туристические походы - это способ реализации семейного физического воспитания и оздоровления детей, форма разумного, полезного и приятного досуга, экологическое воспитание, возможность общения с природой, познания своего края, знакомство с его растительным и животным миром, дополнительная возможность развить эмоционально-эстетическую, этическую, гуманистическую сферы личности ребенка. Совместные походы погружают ребенка в увлекательный мир спорта, способствуя тем самым вовлечению его в этот вид человеческой деятельности в качестве активного участника, а присутствие родителей с их авторитетом усиливает данное воздействие. Все перечисленные выше сферы личности ребенка (эмоционально-эстетическая, познавательная, этическая, гуманистическая) также испытывают нагрузку. Результат же во многом зависит от окружающих взрослых, в первую очередь - от родителей. Участие родителей в физическом

воспитании детей может выражаться в разных формах. Так, совместные игры взрослых с детьми в футбол, волейбол, и т.п., с одной стороны, безусловно, повысят у детей престиж собственной деятельности, а с другой - поднимут авторитет родителей в глазах своих воспитанников. Но для этого сами родители должны по своей физической подготовленности и двигательным умениям, и навыкам хотя бы минимально соответствовать уровню тех игр, в которых они участвуют. Если этого нет, можно выступить в качестве судьи, что также является народной традицией. Для возрождения традиций семейного физического воспитания необходимы не только минимальная физическая подготовка, но в еще большей степени - физкультурное образование самих родителей, предполагающее набор знаний об особенностях функционирования детского организма и возможностях использования средств физической культуры с целью рационального воздействия на него.

Со своими воспитанниками и их родителями я проводила праздник «Мы – туристы» совместный поход с родителями и детьми в берёзовую рощу в разное время года - осенью и зимой. Воспитанники старшей группы отправились в туристический поход вместе с родителями и воспитателями, дружно маршировали в сторону леса под чётким руководством своих родителей и воспитателей. Добравшись до леса, ребята начали играть в подвижные игры. В походе мною были организованы игры с мячами, скакалками, прыжки в мешках, перетяни канат, в которых активное участие принимали не только дети, но и их родители. Мною также были подготовлены беседы о природе, её жителях, о том, что необходимо беречь окружающую нас среду. Дети с большим интересом отгадывали загадки, которые тоже были о природе. После активных игр на свежем воздухе родителями и воспитателями была организована «скатерть самобранка», на которой только чего не было. Только слышались просьбы: «Дайте, пожалуйста, ещё!» В детский сад воспитанники вернулись немного уставшие, но счастливые и довольные. Планируем и в дальнейшем чаще стараться всем вместе выбираться на природу для активного отдыха. Это способствует улучшению отношений между родителями, детьми и педагогами.

Используемая литература

- 1) Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981г.
- 2) Варламов В. Г., Основы безопасности в пешем походе, Центральное рекламное-информационное бюро "Турист", Москва, 1983г.
- 3) Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. / – М.: ФиС, 1988г.
- 4) Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я., Булатов В.Г., Туризм и спортивное ориентирование/ Москва "Физкультура и спорт" 1987г.

Макаревич Э.А. Туристские походы выходного дня. / – Мн.: Полымя, 1985