**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. 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!**

