**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «В ПОХОД ВСЕЙ СЕМЬЁЙ»**

В каждой **семье** по-разному происходит совместное планирование проведения выходного дня и отдыха, ведь важного учитывать потребности каждого члена **семьи**, как взрослого, так и ребенка, их возможности и интересы.

Одним из наиболее ярких и интересных видов активного семейного отдыха является туризм. Туризм – это возможность наполниться яркими и положительными эмоциями, а также укрепить здоровье и восстановить силы. **Семье** очень важно расширять представления и знания ребенка об окружающем мире и природе родного края. Именно туризм дает возможность накопить такие яркие впечатления и знания у ребенка о родном крае, которые останутся в его памяти.

Сочетание всех основных составляющих полноценного отдыха (двигательной активности, благотворного воздействия природных факторов, познавательности, разнообразия впечатлений, общения с новыми людьми и т. п.) делают туризм одной из самых привлекательных и полезных форм проведения выходного дня и отдыха.

Семейные туристические **походы** имеют комплексный оздоровительный эффект и положительно влияют на обстановку в **семье**. Природные факторы, солнце, воздух и вода, а также активная двигательная деятельность оказывают оздоровительное воздействие на организм.

Доказано, что продолжительное выполнение умеренной нагрузки в виде циклических упражнений *(ходьбы, бега, прыжков, передвижений на велосипеде, на лыжах)* способствует совершенствованию такого ценного оздоровительного качества, как выносливость. Именно это качество в сочетании с закаливанием обеспечит формирование механизмов эффективной профилактики массовых сердечнососудистых и респираторных заболеваний.

Совместные **походы укрепляют семью**. В семейном **походе** детей формируются важнейшие нравственные качества, развивается любознательность, путем приобщения к удивительному миру природы, воспитывая к ней бережное отношение. Совместные **походы** и поездки расширяют кругозор ребенка, формируют первичные представления об истории родного края, традициях и культуре народа. В семейном **походе** дети живут одними задачами с **родителями**, чувствуют причастность к общему делу, видят свою отдачу.

Именно в **походе** сам по себе возникает тот духовный контакт, о котором многие **родители только мечтают.**

С приобретением опыта **походной** жизни у дошкольников формируются первоначальные навыки выживания в природной среде. У детей воспитываются самостоятельность, организованность, развивается воля.

Таким образом, совместные путешествия укрепят семейные отношения, потому что вам придется преодолевать вместе и радости, и трудности. Радости добавят детям положительных эмоций, а трудности помогут стать быть более ответственными и самостоятельными, будут воспитывать уважение к желаниям и поведению других членов **семьи.** К тому же вы будете всегда находиться вместе, а **родительский** пример в преодолении препятствий не заменить ничем.

Семейный отдых в выходные и отпускные дни в форме туристических прогулок и **походов** имеет целый ряд компонентов: физкультурно-оздоровительный, социально-коммуникативный, эмоционально-психологический, эстетический, познавательный и прикладной. После, как только вы вернетесь домой, вы еще очень долго будете вспоминать прекрасные мгновения, проведенные в обществе своей **семьи.**Особенно актуальной память об этих солнечных днях будет долгими зимними вечерами.