Вместе весело шагать

Каждая семья сама планирует формы отдыха выходного дня с учетом ее интересов, склонностей, возможностей. Но, пожалуй, наиболее универсальным видом активного отдыха для всех членов семьи является туризм. Туризм служит надежным средством укрепления здоровья и восстановления сил, израсходованных за неделю.

Сочетание всех основных составляющих полноценного отдыха (двигательной активности, благотворного воздействия природы, познавательности, разнообразия впечатлений, общения и т. д. ) делают походы одной из самых привлекательных и полезных форм проведения выходных дней.

Семейные походы оказывают ни с чем ни сравнимый оздоровительный эффект, получаемый в результате воздействия на организм солнца, воздуха, воды и движений. Давно доказано, что постоянные нагрузки ( двигательные ) способствуют развитию выносливости. Именно это качество вместе с закаливанием формируют эффективную профилактику массовых сердечно - сосудистых и респираторных заболеваний.

Одним из ценнейших факторов семейных походов является укрепление семьи, формирование нравственных качеств у детей, развитие любознательности, приобщение к миру природы и бережное отношение к ней.

В семейном походе дети живут одной задачей с родителями, чувствуют свою значимость в общем деле. Именно на природе возникает и духовный контакт с родителями.

Ребенок приобретает опыт, у него формируются навыки выживания в природе. У детей воспитываются самостоятельность, организованность, развивается воля. Что, согласитесь, является хорошей базой для развития личности.

Таким образом, семейный отдых в выходные дни в форме туристических походов и прогулок, имеет ряд преимуществ: сближает и укрепляет семью, укрепляет здоровье, развивает коммуникативность, эмоционально-психологическое удовлетворение, познавательный интерес.