**Как провести туристическую прогулку**

В  выходные и праздничные дни, во время каникул целесообразно и полезно для здоровья и  физического развития ребенка организовать туристические прогулки.

В Центральной  части  России туристические прогулки можно проводить  в  осенний и зимний периоды  по 1- 2 раза в месяц, в весенний период – 2-4 раза в месяц, в летний период -  до 6 раз, то есть 1-2 раза в неделю.

Время межсезонья очень удобно использовать для  туристических прогулок.  И самым главным и важным моментом является подготовка всех членов этой туристической прогулки.

**Зачем нужен  подготовительный период?**

Подготовительный период нужен для подготовки  родителей и ребенка психически и физически.

Во-первых, ребенка  надо  психологически настроить  на новый вид двигательной деятельности. Психологическая установка сослужит добрую услугу для оздоровления ребенка в  новом виде деятельности.

Во-вторых,   на протяжении туристической прогулки дети могут перешагивать, перелазить препятствия, подниматься в горку или спускаться под горку, словом,  дети осваивают новые двигательные навыки.

Накануне в  непринужденной обстановке  родители вместе с ребенком  беседуют о туристической прогулке. Можно выбрать и уточнить маршрут, учитывая возраст и физическую выносливость ребенка, а также его  интерес к объекту прогулки.

Рассказывая о маршруте туристической прогулки, можно познакомить ребенка  с местными достопримечательностями, названиями деревьев и кустарников, названиями птиц, которые проживают на этой территории, то есть расширить знания ребенка о родном крае.

В-третьих, родителям тоже надо теоретически подготовиться еще дома: узнать о том месте, куда собираетесь отправиться,  выучить несколько веселых и забавных игр на привале, продумать организацию и последовательность  движений на прогулке.

**Как организовать туристическую прогулку в межсезонье.**

1. Сразу надо продумать способы передвижения, то есть,  как вы будете идти – в колонне друг за другом, кто будет первым и кто заключающим. Может быть,  парами, мама с сыном, а папа с дочкой, а может быть, с друзьями и их детьми.  Ответьте себе на этот вопрос,  и вы наполовину сможете четко  организовать такую прогулку.

Возможными вариантами во время туристической  прогулки   могут быть ходьба «змейкой» между деревьями,  ходьба по бревну или узенькой дорожке, перешагивание через корни больших деревьев, подлезание под [стволы деревьев](http://xn--b1adcb1a6af.xn--p1ai/), прыжки  вокруг  или спрыгивания с небольших кочек и пеньков, перепрыгивания через невысокие препятствия.

2. Туристическая прогулка способствует  тренировке выносливости ребенка. Поэтому обязательным или желательным элементом такой прогулки может быть продолжительный бег в медленным темпе. Для детей среднего возраста  продолжительность бега составляет 1 минуту, для старших дошкольников -1, 5 минуты, для детей 7 лет до 2 минут и больше.

3.Туристическая прогулка способствует и хорошему настроению, потому что во время  такой прогулки  можно проявить  творческие способности, например [фотографировать](http://terra-prime.ru/), и родителям и детям. Например, бегать, высоко поднимая ноги, выбрасывать прямые ноги вперед или, наоборот, запрокидывать ноги назад, или приставным шагом боком.

Самым замечательным во время туристической прогулки является то, что любые виды движений можно выполнять в игровой форме (имитировать движения, прыгать  как зайка или как волк) или в форме соревнования между родителями и детьми или между девочками и мальчиками. Это улучшает качество выполнения различных движений, повышает заинтересованность самого ребенка и поддерживает положительные эмоции всех присутствующих на протяжении всей прогулки.

**Чем полезны туристические прогулки.**

Во время туристической прогулки ребенок активно двигается**.**Это способствует развитию и укреплению здоровья ребенка, создает энергетическую основу для роста и формирования систем организма, а также помогает становлению психики ребенка.

Большое значение в укреплении здоровья имеют циклические, то есть, регулярно повторяющиеся  упражнения. Именно циклические упражнения направлены на тренировку и совершенствование выносливости.

**Почему так важна выносливость ребенка.**

Выносливость  в сочетании с закаливанием обеспечивает надежную защиту организму против самых распространенных у детей острых респираторных заболеваний.

**Какое самое распространенное циклическое упражнение.**

Самым популярным и  доступным циклическим упражнением является бег трусцой (скорость 5-7 км/ч).

Если начинать такие упражнения с  ребенком 3-4-лет,  конечно же,  в игровой форме, можно получить через год-два года таких занятий стойкий оздоровительный и общеукрепляющий эффект.

Важно понимать, что нагрузку надо увеличивать постепенно за счет многократных повторений за одно занятие или за одну прогулку.   А вот удлинение пробегаемой дистанции не способствует нагрузке.

Уровень выносливости старших дошкольников (5-7 лет) повышается при правильно организованной прогулке до 1, 5 – 2 км без напряжения.

**Какие движения способствуют оздоровлению дошкольников.**

Хороший оздоравливающий эффект приносят и другие упражнения, такие,  например, как быстрая ходьба, зимой- лыжные прогулки или бег на коньках, летом – езда на велосипеде, ручной мяч теннис, баскетбол, гимнастические упражнения с музыкальным сопровождением, ритмическая гимнастика, аэробика.

**Чем важны туристические прогулки для ребенка.**

Постепенно ребенок вырабатывает разумное отношение к своему организму, и организм будет «подсказывать», когда и сколько надо потренироваться, чтобы получить «мышечную»  и духовную радость.

Такие прогулки помогают привить ребенку элементарные культурно-гигиенические  навыки, потому что после такой прогулки просто необходимо принять свежий душ и взбодриться.

Туристические прогулки помогают  детскому организму приспосабливаться к постоянно изменяющимся условиям окружающей среды. А это в свою очередь помогает детскому организму  проявлять  устойчивость к различным болезненным факторам.