**Туристский поход-прогулка – эффективная форма работы дошкольного образовательного учреждения и семьи по воспитанию здорового ребенка.**

В центре работы по полноценному физическому развитию и оздоровлению детей должны находиться семья и детский сад как две основные социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка.  
В Концепции дошкольного воспитания подчеркивается: «Семья и детский сад в хронологическом ряду связаны формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания и обучения детей. Однако дошкольник не эстафета, которую передает семья в руки педагогов. Здесь важен не принцип параллельности, а принцип взаимопроникновения двух социальных институтов. Важнейшим условием преемственности является установление доверительного делового контакта между семьей и детским садом, в ходе которого корректируется воспитательная позиция родителей и педагогов».  
Всем известно, что даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если не реализуется совместно с семьей, если в дошкольном учреждении не создано детско-взрослое сообщество (дети – родители – педагоги), для которого характерно содействие друг другу, учет возможностей и интересов каждого, его прав и обязанностей.  
Современный темп жизни, приводит к чуть ли не постоянным нервным перегрузкам, неизмеримо увеличивает вероятность возникновения стрессовых ситуаций. У городских жителей зачастую отсутствует возможность отдохнуть, расслабиться в уединении, забыв о своих проблемах.  
Современная жизнь такова, что родители и дети одновременно находятся дома в среднем не более 2 часов, не считая сна. А общаются и того меньше, например работающие матери – где-то около получаса в сутки. Кроме того, общение родителей и детей происходит преимущественно во время просмотра телепередач, реже при обсуждении прочитанных книг, еще реже – в совместных прогулках на природе, играх и т.п.  
Общеизвестно, что ничто так не сплачивает семью, не помогает достичь взаимопонимания между всеми членами ее семьи как совместный отдых.  
Туристские прогулки не только сплачивают семью, но и оказывают ни с чем не сравнимый оздоровительный эффект. В природных условиях представляется великолепная возможность обогатить двигательный опыт дошкольника. Во время движения у детей совершенствуются двигательные навыки. Исследования подтверждают (Бочарова Н.И. Туристские прогулки в детском саду) положительную динамику показателей основных видов движений и спортивных упражнений. Значимые изменения происходят в совершенствовании в первую очередь выносливости, а также силы, быстроты, координационных способностей.  
Доказано, что детям старшего дошкольного возраста вполне доступно овладение простейшими туристскими умениями и навыками. Опыт походной жизни формирует у дошкольников первоначальные навыки выживания в природной среде.  
Интересно продуманная двигательная деятельность детей в природных условиях не только формирует у дошкольников интерес к занятиям туризмом и физической культурой, но и повышает мотивацию на здоровье и здоровый образ жизни. Кроме того прогулки воспитывают у детей важнейшие нравственные качества, развивают организованность, отзывчивость, доброжелательность.