

*Моренков В.В., педагог  
дополнительного образования*

## **ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ**

Современные реалии ставят перед обществом новые вызовы, и одним из них является необходимость воспитать у подрастающего поколения здоровый образ жизни. Туризм, как форма активного отдыха, становится важным инструментом в этом процессе. Он не только способствует физическому развитию детей, но и оказывает заметное влияние на их психическое здоровье.

Туризм представляет собой не только способ отдыха и развлечения, но и эффективный инструмент для формирования здорового образа жизни у детей. Объединения «Начальная туристическая подготовка» и «Горизонт» играют важную роль в воспитании молодого поколения через активные формы отдыха и обучения.

Деятельность этих объединений направлена на развитие у детей интереса к туризму и активному отдыху. С помощью пеших походов, велотуров и других мероприятий, дети имеют возможность укреплять здоровье, повышать физическую подготовку и учиться работать в команде. Это создает прочную основу для формирования здоровых привычек на всю жизнь.

Туристические активности предполагают наличие различных видов физической нагрузки. Походы, экскурсии и спортивные игры на свежем воздухе способствуют укреплению мышечной системы, улучшению координации и выносливости. Дети, занимающиеся спортом

и активно проводящие время на природе, реже сталкиваются с проблемами избыточного веса и связанными с ним заболеваниями.

Кроме того, регулярная физическая активность во время туристических походов улучшает работу сердечно-сосудистой системы, повышает уровень кислорода в крови и способствует лучшему обмену веществ. Таким образом, занятия туризмом могут служить отличной профилактикой многих хронических заболеваний, таких как диабет и гипертония.

Ключевое значение туризма заключается не только в физических аспектах, но и в его влиянии на эмоциональное и психическое состояние детей. Пребывание на природе, вдали от городской суеты и шума, помогает снять стресс, улучшить настроение и общее психологическое состояние. Связь с природой способствует развитию чувства счастья и удовлетворенности жизнью.

Также стоит отметить, что участие в туристических мероприятиях развивает социальные навыки. Дети учатся работать в команде, находить общий язык со сверстниками, что формирует у них необходимые личные качества, такие как ответственность и эмпатия.

В рамках дополнительного общеобразовательной общеразвивающей программы «Начальная туристическая подготовка» дети обучаются основам туристической деятельности: ориентированию на местности, правильному использованию снаряжения, первой помощи. Эти навыки не только полезны в туризме, но и могут пригодиться в повседневной жизни, что способствует развитию уверенности и самостоятельности у детей.

Туризм также играет важную роль в формировании у детей экологического сознания и уважения к окружающему миру. Познавая природу, изучая ее богатства и хрупкость, дети становятся более внимательными к вопросам экологии и охраны окружающей среды.

Объединение «Горизонт» акцентирует внимание на воспитании патриотизма через изучение природы и культуры своей страны. Походы по красивым и исторически значимым местам позволяют детям глубже понять свои корни и научиться ценить окружающий мир. Это способствует формированию у них чувства ответственности за природу и желание её защищать.

Туристические мероприятия, организуемые объединениями, способствуют социализации детей. Они учатся взаимодействовать друг с другом, помогать в сложных ситуациях, находить общий язык и решать конфликты. Эти навыки важны для их развития как личности и помогут в будущей жизни.

Таким образом, туризм является важным инструментом формирования здорового образа жизни у детей. Он сочетает в себе физическую активность, психологическое благополучие и воспитание экологического сознания. Важно, чтобы родители и педагоги поощряли интерес детей к активному отдыху и путешествиям, создавая возможности для их полноценного развития. Важно продолжать поддерживать и развивать такие инициативы, чтобы дать детям возможность расти здоровыми, активными и ответственными гражданами.

Интеграция туристических активностей в образовательный процесс может стать ключом к воспитанию здорового и счастливого поколения.