

Родителям на заметку *«Планируем прогулки с детьми»*

Любая мама знает как важно гулять со своим ребенком. Однако не все дети проводят на свежем воздухе достаточное количество времени. Более того, с каждым годом они бывают на улице всё меньше, и проблема уже вызывает озабоченность у врачей. И это не удивительно, ведь дома так много всего интересного: интерактивные игрушки, мультфильмы, компьютерные игры, Интернет. В современном мире картинок на движения остаётся совсем мало времени.

Лучшим средством укрепления здоровья, повышение иммунитета, а значит и профилактикой простудных заболеваний у детей и взрослых, являются прогулки на свежем воздухе. Кроме того, прогулка способствует повышению у ребенка аппетита. Улучшается обмен веществ, питательные вещества лучше усваиваются. Гуляя на свежем воздухе происходит естественное очищение организма, лучше функционируют верхние дыхательные пути. Прогулка является самым простым и верным средством закаливания ребенка.

На прогулке ребенок узнает что-то новое, дети очень любознательны и постоянно нуждаются в новой информации, это развивает память и мышление. Желательно гулять с ребенком 3-4 часа в день.

Играть на свежем воздухе - всегда весело и увлекательно!

Играйте со своим ребенком — это укрепляет взаимосвязь между родителями и детьми, а также способствует созданию более надежных доверительных отношений в семье.



Лето.

Летом ребенок может находиться на воздухе целый день. Хорош был бы отдых на даче, там - где есть возможность укрыться от дождя и палящего солнца. Еще лучше если рядом есть водоем, а если нет, всегда можно заменить его детским бассейном, в котором так любят плескаться малыши. Здесь вам и развлечение, и занятие, и закаливание.

Настроение и длительность прогулки будет зависеть от того что вы берете с собой и чем будете заниматься. Что нужно взять на летнюю прогулку? Помимо формочек для песка, совка, мячика и других игрушек, нужно взять, бутылку воды или сока для питья, панамку для защиты от солнца, влажные салфетки. Летняя прогулка должна быть максимально длинной и питью нужно уделить особое внимание.

С ребенком на прогулке нужно играть, разговаривать, заострять его внимание на интересных объектах. Ребенку очень сложно придумать самостоятельно себе занятие. Чем занять малыша на прогулке? Любимая игра всех детей на улице это игра в песке. **Лучше всего для игры подходит чистый, крупнозернистый песок. Игря в песке развивается мелкая моторика,** контакт ручек с песком вызывает не обычное ощущение, которое нравится детям.

Во время этой прогулки **знакомим малыша со свойством песка.** Обратите внимание на его рыхлость и сыпучесть, изучите его свойства в сухом и мокром виде, вспоминаем – откуда песок берется (прим. – мелкие частицы осыпавшихся скал, гор), и как он пропускает воду. Чтобы лекция была интересной, проводим эксперименты вместе с ребенком, а также учимся рисовать на песке, строить замки, оставлять следы.

Чем еще можно занять ребенка на прогулке? Чем угодно. Ребенку будет интересно все. **Расскажите о цветах, травах, кустах и деревьях.** Обратите внимание на форму листочков, расскажите о названиях растений. Рассказывайте про птиц, животных и насекомых которых вы видите. С собой можно взять лупу, чтобы лучше разглядеть букашек и части цветка. Заранее готовим загадки по теме прогулки и интересные игры, которые можно провести на природе. Дома обязательно закрепляем материал – устраиваем выставку рисунков с изображениями изученных цветов и насекомых, делаем гербарий из трав и аппликацию по теме.

Так же можно взять с собой сачок для ловли бабочек, бинокль и фотоаппарат, коробочку для интересных луговых находок.

Необходимо также изучить правила поведения в природе: нельзя убивать насекомых, рвать цветы без острой необходимости, мусорить и трогать птичьи гнезда в кустарниках. Рассказывать лучше всего по дороге от дома до места прогулки и обратно. В играх детей могут заинтересовать самые различные предметы, которые для взрослого человека не имеют никакой ценности.

Помимо обычных игр, таких как; катание с горки, качание на качелях, можно придумать свою игру, **например «поиск сокровищ»,** за сокровища сойдут любые камушки, палочки, блестящие предметы. Ребенка очень увлечет поиск. Найденные предметы можно использовать для дальнейшей игры. «Сокровища» нельзя выкидывать сразу, это результат труда вашего ребенка, придется потаскать их в сумке некоторое время и избавиться от них тайно. Вообще детям очень интересны предметы, которые они добыли самостоятельно. Веточки, палочки, найденная в кустах, может стать чуть ли не самой любимой игрушкой. Более того, такой предмет имеет ценность и в глазах других детей, они могут устроить потасовку из-за этой палки, хотя рядом



полно таких же. Не нужно запрещать ребенку брать домой предметы найденные на улице, если это не вредно. Предметы, принесенные с улицы, повышают радость от прогулки, ведь ребенок приобретает свою собственность. Все игрушки, которые у него есть, покупаете вы, а куча камешков с улицы это его собственная добыча. Здесь уместно начать учить ребенка способу договариваться, то есть: «мы берем домой эти камушки, но лежать они будут только рядом с дверью в коридоре».

Если во время вашей прогулки вам встретится зеленая лужайка, расстелите одеяло и, лежа на нем вместе с ребенком, пофантазируйте, на что похожи облака. Или выберите каждый по облаку и наблюдайте за тем, как оно меняет форму и становится другим: было похоже на мишку, теперь похоже на лодочку. Спойте песенку «Облака, белогривые лошадки...». А если вы захватили с собой бумагу и цветные карандаши — зарисуйте то, что видите. Вы художники-пейзажисты. Свои рисунки потом развешайте дома на стенах.

На летние прогулки необходимо брать воду. Чтобы не нарушать питьевой режим. Также вода хороша для игр. Необходимо рассказать о ее свойствах. ***Можно рисовать водой рисунки на асфальте.***

Необходимо приучать малышей к труду воспитывать уважение к чужой работе, формирование у ребенка естественного желания – приходить на помощь.

Еще до прогулки, необходимо рассматривать с малышом картинки и поучительные мультфильмы, как важно трудиться. Рассматриваем возможные варианты работы на улице, объясняем – как тяжел каждый труд, и почему он важен.



На прогулке изучаем трудящихся на конкретных примерах – уход за растениями (например, у бабушки на даче), полив овощей, кормление птиц и животных, уборка территории. Прививаем любовь к чистоте. В процессе прогулки изучаем – что такое мусор, почему важно содержать дом и улицы в чистоте, почему нельзя мусорить. Выясняем – куда деть бумажку от мороженого или фантик от конфеты, если рядом нет урны. Знакомимся с работой дворников, которые следят за порядком на улицах. При возможности знакомимся и с работой специальной техники – поливочные машины, мусоровозы и др. Если вблизи такой техники не наблюдается, изучаем ее дома на картинках и видео – заранее или после прогулки рассказываем о «мусорной цепочке»: мы бросаем мусор в урну, оттуда его убирает дворник и несет на помойку, потом специальная машина забирает мусор и везет на свалку, где частично мусор отправляют на переработку, а остальное сжигают. Объясните ребенку – что именно

можно назвать мусором, как правильно его убирать, почему для природы мусор опасен. Закрепить материал легкой уборкой садовой территории или своей детской. Нужно постоянно переключать внимание ребенка с одного объекта на другой. Например, после игры в песке, можно покачать его на качелях и т.д.

Во время прогулки не притесняйте инициативу ребенка. Ваш ребенок наверняка имеет любимую игру, например, прятки, ходьба вверх – вниз по лестнице или что-то еще. Интерес, который ребенок проявляет к той или иной игре, формирует его будущие способности, не пытайтесь привлечь малыша к игре, которая ему не нравится из соображения, что в нее играют все другие дети

Осень

Осень – унылая пора, но это не повод отказываться от прогулок на свежем воздухе. Если вы живете в большом городе, помните, что в сырую, безветренную погоду в воздухе скапливается большое количество ядовитых веществ, по этому нужно избегать во время прогулки оживленных улиц. Собираясь на осеннюю прогулку, нужно обратить внимание на одежду ребенка. Сырой, холодный воздух проникает под одежду. Отдавайте предпочтение натуральному трикотажу, он создает теплую воздушную прослойку и впитывает пот, благодаря чему ребенок остается в тепле и сухости. На ноги лучше обуть высокие ботиночки, они закроют ножку, даже если малыш наступит в лужу. Ботиночки должны иметь запас, чтобы не мешать циркуляции крови в ступнях. После лета малышу не удобно ходить в ботинках, по этому он может спотыкаться. Не спешите сразу надевать варежки или перчатки. Для маленьких детей очень важно все потрогать, лучше выходить из дома с голыми руками, а через некоторое время надеть перчатки. Перчаток и варежек на прогулку нужно брать 4-5 пар, потому что при нормальной детской активности они очень быстро пачкаются и намокают. Возьмите с собой также что-нибудь в качестве подстилки, на случай если ребенок захочет покататься на качелях, или посидеть на скамейке.



Рассматривайте всё на своём пути, даже незаметные паутинки, которых так много в парке в это время года. Говорите с ребенком обо всем, что вы рассматриваете, выделите все признаки и свойства. Расскажите о том, что наступила осень, что листья пожелтели и опадают, что птицы улетают в теплые края и тому подобное. Обыденное для вас, для ребенка может оказаться интересным. Помимо привычных занятий во время прогулки, можно придумать непосредственно осенние игры. Почти все дети обожают возиться в лужах, для них увлекательно водить палкой по луже, или бросать в нее веточки или камни. **Не запрещайте ребенку играть в луже**, если он промокнет, то не надо за это ругать, нужно просто идти домой переодеваться. Что делать если

ребенок любит ходить по лужам? Перехватите инициативу, найдите для него подходящую лужу, то есть на асфальте и не глубокую. Помните, что ребенок если и сядет в лужу, то не для того, чтобы вас расстроить, ему просто интересно узнать, что будет, возможно малыш просто вспомнил, как купается дома в ванной, и ему захотелось искупаться в луже, в любом случае он это делает просто из любопытства.

Поиграйте в игры, их можно придумать прямо на ходу. Например, показывая лист, попросить ребёнка определить с какого дерева он упал, постараться вспомнить его название. Сопровождайте игру такими словами, как: «Раз, два, три, дерево с такими листьями найди!».

Также можно собрать вместе букет из красивых листьев. Ребенку очень понравится, если вы возьмете его домой. Нагребите на улице две-три кучи листьев, попросите ребенка отвернуться или закрыть глаза и спрячьте в одну из куч игрушку. Ребенок может в это время считать: «Раз, два, три, четыре, пять — я иду искать». Будет очень весело ворошить все кучи листьев! Можно походить прошуршать листиками.

Даже в дождливый день можно не только приятно проводить время, но и развивать своего ребёнка. Дождики ведь тоже бывают разные. Сильные и скупые, едва накрапывающие, с тучами, затянувшими всё небо, и возникшие из отдельной персональной тучки. **А посмотрите, какие у тучек цвета,** сколько оттенков. И как по-разному их освещает солнце. Дождь не прекращается? Займитесь каплями. Их можно ловить ведёрком или в ладошки, следить за ними. Оказывается, на перила беседки капельки падают не так, как в траву. Возьмите лупу и рассмотрите упавшую каплю.

Ребёнок начал отвлекаться? Значит, устал. Пора менять вид деятельности, ведь малыши не могут подолгу заниматься одним и тем же. **Поиграем в «Капельки».** Представьте, что вы — две капли, которые плыли над землёй внутри тучки. Как капли плывут?

Представим это и. поплывём по кругу в беседке. А потом капельки решили спрыгнуть вниз. (Как они прыгали.) Даже в небольшой тучке много- много капель — вот уж малыш вволю напрыгается!



Время тихих уроков. Поиграли? Теперь снова можно позаниматься спокойно.

Например, **сочинить историю под названием «Приключения капельки, которая прилетела к нам с тучей» или «Приключения снежинки, которая пала с неба».** И это будет не простое фантазирование, а знакомство с признаками времен года, рассказ о том, что означает выражение «круговорот воды в природе» и как это в действительности происходит. Ребёнок усвоит на отлично любые новые сведения,

если они доступны для его понимания и интересно изложены. А что для детей интереснее сказок!

Вы вышли на улицу, а там прохладно? **Устройте соревнование, побегайте наперегонки до дерева, до забора** и т. п. Начинать бежать можно только после слова «беги». Иначе придется стартовать снова. Устройте мини-эстафету: каждый участник должен добежать до своего предмета, взять его и бежать обратно до исходной линии. Кто прибежал первым — тот и победил. **Вспомните стихотворение «Тараканище»**. Предложите ребенку пятиться назад, как раки, не оборачиваясь и не натываясь на предметы. Можно ходить, высоко поднимая ноги, как цапля; скакать, как лошадка; мчаться, как гепард; пройтись, как медведь; прыгать, как заяц, белка; ходить широким и мелким, приставным шагом (как по канату); делать подскоки; прыгать на месте и продвигаясь вперед на одной ноге; бегать боковым галопом; ходить с закрытыми глазами и т. д. А может, ребенок захочет бежать и рычать — все разрешается. Эти упражнения развивают координацию движений и воображение.



Зима.

Зима – это отличное время для прогулок. Что одеваем? Зимой на ребенка одевается много одежды, поэтому старайтесь одевать малыша, так, чтобы одежда не стесняла его движений. Зимняя детская обувь должна защищать от холода, препятствовать попаданию снега внутрь. Собираясь на зимнюю прогулку необходимо брать несколько пар перчаток так как они быстро намокают.

Помните, что дети плохо контролируют свои ощущения. Малыш, сидя в санках, совершенно этого не замечает, что он замерз. На прогулке, ребенок должен двигаться. Особенно это относится к катанию на санках. Действуйте по принципу: «любишь кататься, люби и саночки возить». Пока человек интенсивно двигается, он не замерзнет, даже если вспотел, или промочил ноги.

Зимой, есть множество способов занять ребенка на улице:

катание на санках (папа в качестве коня);

катание с горок;

игра в снежки;

лепка снеговика (или крепости), в «Скульпторов», а чтобы получились интересные постройки, захватите из дома различный бросовый материал для оформления;

многое другое (в зависимости от фантазии детей и их родителей).

Для ребенка зимняя прогулка предоставляет возможность полной свободы. Снег скрывает всю грязь, а зимняя одежда предотвращает ушибы. Детям очень нравится

возиться в снегу, ползать на четвереньках и даже просто валяться на нем. Снег — это материал, из которого можно делать что угодно, заинтересуйте ребенка, предложите лепить из снега зверей. Например, если снежный ком утыкать веточками, то будет ежик. С детьми постарше можно сделать снеговика. Игру можно сделать еще интереснее, возьмите с собой гуашь и раскрасьте снеговика.

А также дети любят рисовать на снегу! Взяв палочку, все становимся **«Необыкновенными художниками»**, попробуйте порисовать цветной водой! Для этого понадобится пластиковая бутылка с подкрашенной водой и с отверстием в крышечке. Также можно взять с собой песочный набор сделать кулички и украсить их разноцветными льдинками.

Поиграйте с детьми в **«Разведчики»** надо шагать след в след. Будет интересно, если тот кто идет первым (например, мама), будет менять дистанцию между шагами или делать резкие повороты.

Лепим из снега

Лепить из снега не обязательно больших снеговиков или крепость в рост ребенка. Начните с малых форм. Найдите на площадке или в парке скамейку или бетонный парапет, чтобы там можно было установить свои поделки. Из снега можно слепить котика, робота, мишку или даже машину. Используйте веточки и шишки. Можно даже взять с собой краски, чтобы нарисовать глаза и рот.



Снежный тир

Поставьте где-нибудь на возвышении цель — это могут быть пластиковые бутылки, ведро, бумажный пакет, пластмассовые игрушки.

Налепите заранее снежки сложите их в ведро. Начертите полосу на снегу, которую нельзя переступать и можно начинать игру. Кто окажется самым метким и собьет больше целей?

Пикник на снегу

Все дети обожают пикники на свежем воздухе. Но мешает вам устроить такой пикник зимой? Возьмите на прогулку термос с чаем, бублики и баранки, сладости. Когда увидите, что малыши устали, то устройте перерыв. Хорошо, если у вас будут с собой припасены подкладки — «сидушки», бумажные салфетки и одноразовые стаканчики для чая. Тогда вы сможете устроиться с комфортом на скамеечке в парке.

Познавательное занятие — кормление птиц зимой. Дома с ребенком можно сделать кормушку и установить ее.

Зимний период это еще и очистка дорожек, крылец, машин от снега. Можете привлечь своего малыша к труду. Главное показать пример и работать с удовольствием и улыбкой на лице. Тогда в будущем ребенок с радостью будет вам помогать.

Постарайтесь сделать все, от Вас зависящее, чтобы время, проведенное вместе, запомнилось детям. Это и будет самой большой Вашей наградой!

Весна

Весенняя прогулка во многом схожа с осенней. Обратите внимание ребенка только на некоторые особенности.

Происходит резкий перепад температуры. Вы, стоя на асфальте, под лучами солнца, можете чувствовать тепло, а малыш, играя тут же, но на снегу и в тени, может замерзнуть. Еще важнейшей особенностью весенней прогулки является солнце, только под действием солнечных лучей в организме вырабатывается витамин Д, способствующий усвоению кальция. После долгих зимних месяцев, не упускайте возможности выйти на улицу, пусть лицо и ручки малыша попадут под солнечный свет.



Самое любимое занятий на весенней прогулке лужи и ручьи. Детям очень интересно пускать «кораблики», а именно всевозможные палочки в ручьях. Устройте гонки между этими «корабликами» и следить, какой из них дальше уплывет.

Также можно строить плотины на пути следования ручья. Можно взять с собой на прогулку мыльные пузыри. Будет очень интересно отправлять их в плавание по лужам. На воде они будут держаться дольше и переливаться всеми красками. Наблюдение за такими пловцами – сплошное удовольствие.

Дети очень любят пускать солнечных зайчиков. Когда погода солнечная, не забудьте прихватить с собой зеркальце. Выберите какую-нибудь отдаленную цель и потренируйтесь, кто сможет запустить зайчика так далеко.

Вооружитесь фотоаппаратом и отправляйтесь на поиски первых признаков весны. Первые набухшие почки, оживленные пташки – все это первые знаки того, что весна уже близко.

Играйте со своим ребенком — это укрепляет взаимосвязь между родителями и детьми, а также способствует созданию более надежных доверительных отношений в семье.

