Консультация для родителей «Детские прогулки»



Прогулки с детьми. Как сделать их интересными?

**Как и когда нужно гулять с ребенком?**

Очень важно, чтобы ребенок гулял. Свежий воздух необходим для правильной работы всех жизненно важных систем организма» в том числе мозга, что особенно важно для развития Ребенка.

Гулять нужно в любую погоду (кроме сильного ветра и сильного мороза). Контакт ребенка с разными факторами окружающей среды не дает угаснуть адаптационным механизмам организма и закаляет его.

Конечно, время прогулки зависит от температуры воздуха, времени года и от физического состояния ребенка. Прогулку нужно подстраивать под индивидуальный график ребенка.

Если ребенок спит днем, гулять лучше перед дневным сном и еще перед ужином.

Если ребенок уже не спит днем, то прогулку можно совершать в самое теплое время дня. Конечно, если это не жаркое лето.

Сколько времени должен гулять ребенок? Мнений по этому поводу очень много. Если придерживаться золотой середины, то время прогулки должно составлять два-три часа в день.

Важно одевать детей по погоде и не кутать их слишком тепло. Ребенок бегает, прыгает, лазает, он быстро вспотеет в очень теплой одежде и его может продуть порывом сильного ветра. Главное требование к детской одежде — возможность активно двигаться, крутить головой, бегать, самостоятельно вставать после падений, прыгать, лазить по спортивным снарядам.

Современные материалы, из которых делают верхнюю одежду, становятся тоньше, легче и теплее. Пришло время избавиться от стереотипа, что чем ниже температура воздуха, тем больше кофт под шубу нужно одеть на ребенка. Важно, чтобы во время прогулки голова, ноги и шея были обязательно в тепле.

**Чем занять ребенка на улице**

Когда идешь с ребенком на прогулку, хочется, чтобы он там не только носился «сломя голову», но и развивался, и учился. Что же можно придумать, для того чтобы прогулка стала интересной, увлекательной и развивающей?

Гуляя с малышом, **наблюдайте и описывайте** все метаморфозы природы: как распускаются почки, тает снег, пробивается первая травка, поют птицы. Можно придумать и рассказать интересную историю или сказку о жизни растений и животных ранней весной. Или прочитать какое-нибудь **стихотворение о весне.**

**Ручьи.**Снег тает, появляются проталины, лужи и ручейки. Возьмите с собой на прогулку лопатку. Покажите, как с ее помощью можно разветвлять и разводить протоки ручейков. Можно пускать по маленьким ручейкам крохотные кораблики — это могут быть простые палочки или листики, а можно сделать свой собственный кораблик из спичечного коробка или пробки от бутылки.

**Познавательная прогулка**. Когда снег тает и вокруг грязь и слякоть, занять ребенка можно познавательной прогулкой.

Ходите по тропинкам и смотрите, что происходит вокруг, как все меняется. Можно взять с собой небольшую пластмассовую банку и собирать в нее «шумелки» — предметы, которые уже высохли, — камушки и веточки. Складывайте их в баночку и слушайте, как они шумят, если баночку потрясти.

Гуляя с ребенком, не забывайте рассказывать ему стихи, которые несут тепло и улыбку («Ласточка» Алексея Плещеева, «Весна идет» Агнии Барто и т. д.).

Загадывайте загадки про весну:

Солнце припекает,

Снежок тает,

Когда это бывает? (Весной)

 Она приходит робкая,

Красивая и звонкая.

Лишь только ласково шепнет,

В лесу подснежник расцветет. (Весна )

Разучивайте вместе с ребенком короткие заклички, приглашая весну поскорее вступить в свои права.

Весна красна! Приди скорей!

Своим теплом согрей детей!

Весна приди, снег растопи.

Вырастут цветочки

На нашем лужочке.

**Примета.** Скворцы прилетели — весну на крыльях принесли, теперь тепло будет.

*По материалам книги Н. В. Алёшиной "Мамочкина работа"*