

## Консультация для родителей

# «Прогулка с пользой!»

Многие родители недооценивают пользу прогулки для ребенка, но прогулки очень важны для человека, в особенности для детей.

Прогулка на свежем воздухе является лучшим средством укрепления здоровья, повышения иммунитета, а значит и



профилактикой простудных заболеваний у детей и взрослых.

Кроме того, прогулка способствует повышению у ребенка аппетита.

Улучшается обмен веществ, питательные вещества лучше

усваиваются. Благодаря прогулкам на свежем воздухе происходит естественное очищение организма, лучше функционируют верхние дыхательные пути. Прогулка является самым простым и верным средством закаливания ребенка.

Гулять с ребенком необходимо в любое время года и в любую погоду, а длительность прогулки стоит регулировать в соответствии с погодными условиями.

Благодаря прогулке совершенствуется физическое развитие ребенка. Каждая прогулка сопровождается двигательной активностью малыша. Во время подвижных игр происходит тренировка различных групп мышц, развивается координация движений, а также быстрота реакции, сила, выносливость, воля к победе.

Помните, правильно организованная и проведенная прогулка обеспечит вашему малышу здоровье и гармоничное развитие.

Итак, вы с малышом собираетесь на прогулку. Вроде бы простое дело – погулять на улице, пройтись по свежему воздуху. Но зачастую, мама берет малыша и отправляется с ним по своим делам – в магазин, на почту, по другим важным и, несомненно, неотложным делам. Прогулка превращается в «хозяйственный марафон». Не будем спорить - это тоже нужно. Но сегодня мы хотим поговорить о другой прогулке, о той, когда мама никуда не спешит, когда есть время спокойно прогуляться с малышом в парке и во дворе. Поговорим о том, как организовать прогулку так, чтобы она стала интересной, веселой, запоминающейся, чтобы принесла пользу не только здоровью, но и развитию ребенка. Основным видом деятельности дошкольника является игра, она и поможет решить выше перечисленные задачи.

Даже короткие 15-20 минутные прогулки при неблагоприятных условиях погоды дают детям эмоциональную и физическую зарядку.

Особенную ценность имеют игры, в которые дети играют вместе с родителями. Личный пример взрослого повышает интерес детей к двигательной деятельности, благотворно влияет на воспитание потребности в занятиях физической культурой и спортом.

**Предлагаю варианты игр с детьми на прогулке:**

### **Игра «Беги к тому, что назову»**

Эта игра очень простая и доступная для малышей. Она учит ребенка ориентироваться в пространстве, ну и конечно дарит ему прекрасную возможность подвигаться.

Мама объявляет ребенку: «Давай мы с тобой будем машинками!» (или паровозиками). Изображая машинки, можно, стоя на месте, гудеть как мотор машины и «бибикать».

Затем мама объявляет: «А теперь машины поехали к горке!» все машинки едет к горке. «А теперь к домику!» и т.д. если ребёнок стоит и никуда не бежит, можно ему помочь – взять его за руку и побежать вместе с ним. Постепенно он втянется в игру самостоятельно.

### **Игра «Кто как ходит?»**

Взрослый называет малышу животных, птиц, предметы. Задача ребёнка изобразить, кто как передвигается. Например, говорите: «Зайка». Малыш должен прыгать вперёд, «Мишка» - идти, косолапя и вперевалочку, «Самолёт» - бежать с расставленными руками, «Солдат на параде» - идти, поднимая ноги. Можно поменяться ролями, пусть малыш загадывает зверя или предмет, а вы изображаете.

### **Игра «Выше - ниже»**

Предложите ребёнку посмотреть вокруг и назвать все что «выше дерева», «ниже куста», «выше мамы», «ниже сапога» и т. д. Эта игра не только развивает внимание, но и учит выделять часть из общего.

### **Игры в песочнице**

Сооружение куличиков из песка можно разнообразить созданием "клумб" (втыкать в куличики травинки и цветочки).

Если песок не лепится, поливайте его водой из бутылки.

Можно сделать "секретки" — выложить из цветов и фантиков красивый узор, накрыть его стеклышком и присыпать по краям песком.

### **Букеты**

Летом — из цветов и трав, а осенью — из опавших листьев можно собирать букеты. Ваша задача рассказать малышу о растениях, которые попали в букет.

Покажите ему, как красиво оформить композицию, как подобрать растения по размеру, форме и цвету.

Соберите коллекцию природных материалов (веточки, каштаны, шишки, камушки), они пригодятся для домашних поделок.

Кроме того, вы можете их зарыть, как клад, а на следующей прогулке попробовать найти.

### **Клад**

Скажите малышу, что сегодня на прогулке вы будете искать клад.

Давайте ему команды "Прямо, вправо, влево, повернись, наклонись", чтобы направить его к тому месту, где вы предусмотрительно спрятали для него сюрприз (какой, придумайте сами). Дети обожают эту игру.

Для детей постарше можно начертить на земле простой план местности и обозначить крестиком место, где спрятаны сокровища (или дать заранее нарисованную на бумаге карту сокровищ).

### **Животные**

Возьмите с собой на прогулку корм для животных (голубей, кошек, собачек).

Понаблюдайте вместе с малышом за животными. Расскажите ему о том, что они кушают, где живут, почему бездомные кошки и собаки оказались на улице.

### **По дороге домой**

По дороге домой попытайтесь вместе с ребенком вспомнить, что вы делали на прогулке, спланируйте следующую прогулку. Так дорога покажется короче.

И еще. Поощряйте совместные игры с другими детьми. Не вмешивайтесь в детские игры, если в этом нет необходимости.

**Уважаемые родители, играйте со своими детьми на прогулке!** Проведение таких игр позволит не только сделать вашу прогулку интересной, но и использовать её эффективно для развития движений у детей. Берегите своих детей, закаляйте, помните, что прогулки в любое время года полезны для здоровья детей и вас самих!

**Совместные игры позволят вам стать настоящими друзьями, поверьте, это важно. Особенно дорога будет такая дружба в сложном подростковом возрасте, а ведь начинается она в раннем детстве.**

#### **Используемая литература:**

1. М. Н. Жуков «Подвижные игры».
2. Э. Степаненкова «Методика проведения подвижных игр. Пособие для педагогов дошкольных учреждений». 2015