

## Консультация для родителей на тему: «Организация прогулок с детьми»

Подготовила воспитатель  
Овценова Ю.В.

Семья играет важную роль в формировании личности человека. Воспитать своего ребенка - великое искусство, так как сам процесс воспитания - это непрерывная работа сердца, разума, воли родителя. Приходится повседневно искать пути подхода к ребенку, думать над разрешением конкретных ситуаций, возникших в общении. Здоровый микроклимат семьи зависит от атмосферы дружбы, доверия между взрослыми. Помочь правильному развитию физического и психического здоровья ребенка помогут совместные прогулки.

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!**

Многие родители знают, как порой утомительно долго тянется время когда они отсиживаются на скамеечке дожидаясь, когда же нагуляется ребенок на площадке. А когда ребёнок просит поиграть с ним, вообще настроение пропадает. А ведь можно обычную прогулку во дворе превратить в веселое времяпровождение - праздник для себя и ребенка. Еще интереснее вовлечь в игры соседских ребятшек и друзей. Можно договориться с другими мамами и по очереди устраивать такие вот «игровые» часы.

В какие игры можно поиграть с ребенком на улице?

Игра – важный инструмент развития малыша. Об этом знают все родители. Игра воспитывает, социализирует, развлекает, учит, дает

отдых. А еще она – лучший, точный и простой способ понять собственного ребенка. Поиграйте с детьми в игры вашего детства.

Ребенок по своей натуре активен и любознателен, он легко впитывает все, что видит и слышит вокруг, ему передается настроение взрослых. Общение с малышом на природе позволит родителям научить его сердечности, заботливости, развить и обогатить речевые навыки, привить желание трудиться, ухаживать за животными и птицами.

Прогулки надолго остаются в памяти у детей. Особенно запоминаются посещения любимых мест в разное время. Дети видят природу в разные сезоны года, наблюдают за ее изменениями, глубже и полнее чувствуют ее своеобразие и прелесть. Яркие впечатления, полученные в детстве, нередко остаются в памяти ребенка на всю его жизнь.

Маленькие дети открыты и простодушны. Надо учить ребенка всматриваться, вслушиваться, смотреть и видеть. Чтобы дети не выросли потребителями, с раннего детства надо вырабатывать у них привычку к труду. В выходные дни, когда взрослые могут уделить больше времени для общения с ребенком, можно совершить целевые прогулки на луг для наблюдения за насекомыми, луговыми травами, лекарственными растениями. Незабываемые впечатления получит ребенок от поездки к водоему. Здесь он кроме сведений о жителях водоема, растениях, в теплое время года узнает о свойствах воды, песка, вместе со взрослыми затеет постройку из влажного песка. Отталкиваясь от обсуждений увиденного, постройте дальнейшее общение с ребенком. Задавайте как можно чаще вопрос: «Как ты думаешь? Почему?»...Внимательно выслушайте его умозаключение, развивайте и углубляйте его стремление познавать, предполагать.

У любознательных родителей растут любознательные дети. Экологическую грамотность развивают опыты и эксперименты. Благодаря им, появляется способность сравнивать, сопоставлять, делать выводы, умозаключения. Подвергайте исследованиям объекты живой и неживой природы: семена, растения, животных, человека. Всегда помните о гуманности по отношению к исследуемому объекту. Очень важно выработать понимание уникальности, неповторимости живых существ и неживых предметов природы. Важно донести понимание, что человек занимает позицию более сильной стороны по отношению к природе и поэтому обязан быть покровителем. Должен беречь и заботиться о ней, противостоять безнравственным поступкам других людей. Пусть вашим девизом будет *«Наблюдай, но не навреди!»*

Настроение и длительность прогулки будет зависеть от того что вы берете с собой и чем будете заниматься. 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. 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. В семейных прогулках - важную роль играют отцы. Их участие в прогулках – разноплановое – заботливые , сильные и ловкие, организаторы полосы препятствий, строгие, но доброжелательные судьи, азартные участники игр или артистичные исполнители сказочных героев.

Часто дети даже не представляют, что их папы и мамы умеют играть в футбол, волейбол; что они когда-то занимались спортом. Увидев родителей в новой роли, дети пересматривают своё отношение к ним, начинают испытывать за родителей гордость. И родители тоже видят своих детей совсем иными – ловкими, подвижными, знающими, умеющими совсем не так мало, как им казалось.

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

**Гуляйте больше со своими детьми и получайте от прогулок как можно больше удовольствия.**

