

«Планирование прогулок с детьми дошкольного возраста»

Консультация для родителей

Прогулка в жизни ребенка занимает важное место. Регулярные прогулки на свежем воздухе способствуют закаливанию и оздоровлению организма детей. Ребенок дошкольного возраста должен ежедневно находиться на свежем воздухе не менее трех часов. Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям. Прогулки с ребенком должны быть каждый день и в любую погоду. Вас не должны пугать ветер, дождь, холод или жара. Ребенок должен со всем этим сталкиваться, чтобы в дальнейшем не возникало «сюрпризов» в виде простуды при первом же ветре и всего прочего. Прогулки на улице являются профилактикой проблем со зрением, и в том числе близорукости. Дело в том, что при нахождении на улице ребенок постоянно перемещает взгляд с близлежащих объектов на предметы, находящиеся вдалеке, и обратно, а это является своеобразной тренировкой для глаз, укрепляющей зрение малыша. Прогулка способствует умственному развитию. Во время пребывания на улице дети получают много новых впечатлений и знаний об окружающем мире.

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.

Обращать внимание детей на погодные условия — рассказывать им о временах года. Знакомит их с основными признаками осени: как идет дождь и стало зябко, при этом дует холодный ветер, качающий деревья и силой срывающие пожелтевшие листья. Особенно это заметно в парках, где золотой листопад и все тропинки покрыты листвой. Стоит отметить, как одеты люди: теплые куртки, шапки, сапожки и. т. д. Можно вместе с детьми просто возле дома убирать листву, применив при этом специальный инвентарь — грабли, метлу и носилки. В то же время можно им рассказывать о профессии дворника. Во время прогулки можно просто поиграть: найти одинаковые листья по форме, по цвету, по размеру, а так же найти самый большой лист и самый маленький. Попробуйте сплести вместе с детьми

веночек из желтых кленовых листьев или выложить разные фигуры из листьев.

Позвольте ребёнку веселиться в своё удовольствие: ползать по земле, забираться на деревья, собирать охапки опавших листьев и зарываться в них с головой! Фотографируйте своё чадо на роскошном фоне, не забывайте снимать и всё вокруг. Такие фотографии помогут оживить в памяти недавнюю прогулку и закрепить впечатления.

Когда есть ветер, можно предложить детям поиграть с вертушками, а еще научите определить направление ветра. Одно из интереснейших занятий в это время года — сборка гербария, изготовления поделок из природного материала. Соберите различный природный материал (шишки, сухие корни, ветки, сучки). Дома будет весело и познавательно сотворить из него различные поделки, добавив пластилин. Даже в дождливый день можно не только приятно проводить время, но и развивать своего ребёнка. Думаете, это не интересно? Попробуйте! 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. Вооружившись лупой и поняв, как она действует, малыш начнёт разглядывать всё подряд. После дождя всегда бывают лужи. Предложите малышу не только ходить по лужам, можно бросать в лужи камушки, листики, палочки и другие предметы. Какие предметы поднимают брызги, какие тонут, а какое остаются плавать на поверхности? Понаблюдайте с ребенком за кругами, расходящимися по воде. На свежем воздухе детям обязательно понравятся любые подвижные игры: просто побегать наперегонки или в догонялки, попрыгать через «лужи», подражать полет птиц. Не менее интересно наблюдать за падающим снегом, всмотреться в отдельные снежинки на рукавичках и обязательно отметить, что снежинки белые, холодные и в то же время пушистые — легко раздуваются в разные стороны, если мы подуем на них, они растают на теплой ладони. Зимние игры, хоть и холодно на улице, детей порадуют еще больше. Для детей очень привлекательны сосульки — они любят всматриваться в прозрачные льдинки и постараются лизнуть их. Вот тут важно рассказывать детям о вреде для здоровья. Также зимой можно рисовать на снегу. Для этого возьмите несколько пластиковых бутылок, в крышке сделайте маленькое отверстие, налейте в бутылки подкрашенную воду (например, красную, желтую,

синюю). Если поливать из этих бутылок снег получатся разноцветные пятна, при смешивание с другим цветом дают третий, лучше рисовать на втоптанном снегу, а не на рыхлом. Потом из этого разноцветного снега можно слепить снеговика. Из снега можно лепить различные скульптуры, также куличики, используя песочные наборы.

Нарисуйте на снегу мишень, научите ребенка лепить снежки и бросать в мишень.

Можно оставить на снегу следы, чтобы малыш прошел по ним след в след.

Очень полезное и познавательное занятие – кормление птиц зимой.

Можно изобрести кормушку, а можно просто накидать крошки птичкам, рассказывая ребенку интересные факты из жизни птиц.

Зима – время не только развлечений и игр, но и работы по очистке от снега (дорожки, крыльца, машины). Вы можете привлечь своего малыша к труду, выдав ему лопатку соответствующего размера. Главное показать пример и работать с удовольствием и улыбкой на лице. Тогда в будущем ребенок с радостью будет вам помогать.

С наступлением весны старайтесь вместе с детьми радоваться первым признакам долгожданной весны: теплым солнечным лучам, первым ручейкам талого снега, набухшим почкам на деревьях и подснежникам. Объясните детям, почему тает снег, исчезают снежные сугробы, сосульки, появляются ручейки. Наблюдайте вместе с ними, как набухшие почки превращаются в зеленые листочки, а на фруктовых деревьях, кустарниках между листочками постепенно появляются роскошные соцветья. Восхищайтесь вместе с вашим ребенком первым одуванчикам, зеленой траве, покрывающей нашу землю настоящим ковром. Покажите детям первых бабочек, насекомых, которые куда-то спешат по делу. Если погода солнечная, не забудьте прихватить с собой зеркальце. Малыш будет рад сделать день еще более солнечным, пуская солнечные блики на дома и деревья. Выберите какую-нибудь отдаленную цель и потренируйтесь, кто сможет запустить зайчика так далеко. Смастерите дома или прямо на прогулке кораблики, а затем запускайте их в ближайшей луже. Пускать в плавание по лужам можно не только кораблики, но и мыльные пузыри. На воде они будут держаться дольше и переливаться всеми красками. Наблюдение за такими пловцами – сплошное удовольствие». Вооружитесь фотоаппаратом и отправляйтесь на поиски весны. Первые набухшие почки, оживленные пташки – все это первые знаки того, что весна уже близко. С наступлением лета наше общение с природой расширяется. Покажите детям, из каких частей состоит цветок ромашки или колокольчика (корень, стебелек и бутон цветка). Знакомьте детей с различными цветами и растениями, обратите их внимание, как они

отличаются по цвету, форме и запаху. Возьмите с собой на прогулку мыльные пузыри, и наблюдайте вместе с детьми, как они переливаются и летят по направлению ветра, устремляясь ввысь. Летняя песочница становится самым привлекательным местом для детей. Научите детей осторожному обращению с песком, что нельзя его брать в рот, насыпать на голову и особенно в глаза. Летом из цветов и травы можно собирать букеты. Изучать форму и цвет. Летние прогулки на улице для ребенка, прежде всего возможность подвигаться. А движение напрямую связано с развитием интеллекта, речи, пространственных представлений, эмоциональной сферы, навыка взаимодействия с окружающими. Лето хорошо для подвижных игр, так как одежда не сковывает движения. Можно играть в различные игры с мячом в футбол или просто бросать мяч друг другу. А лучше вспомнить свое детство, во что вы играли. Можно бросать мяч в стену и ловить его. Только в процессе взаимодействия с природой дети постигают настоящих законов природы, делают при этом свои первые умозаключения, получают огромное удовольствие. Только ваши творческие фантазии и любовь к ребенку способствуют воспитанию в нем нравственности, трудолюбия, бережного отношения к природе и конечно же гармоничному и развитию личности.

Литература

1. Меремьянина О.Р. Комплексное планирование прогулок с детьми 2,5-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2015.
2. Русаков А.С. Прогулки с детьми и изучение всего на свете. Советы воспитателям и родителям дошкольников. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2011.
3. Теплюк С.Н. Игры-занятия на прогулке с малышами. – М.: Мозаика – Синтез, 2014
4. ped-kopilka.ru