Консультация для родителей

**«Планируем прогулки с детьми летом»**

Виноградова Ольга Сергеевна

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. Играя в песке развивается мелкая моторика, контакт ручек с песком вызывает не обычное ощущение, которое нравиться детям.

Во время этой прогулки знакомим малыша со свойством песка. Обратить внимание на его рыхлость и сыпучесть, изучить 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 прогулку 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 нравиться из соображения, что в нее играют все другие дети.