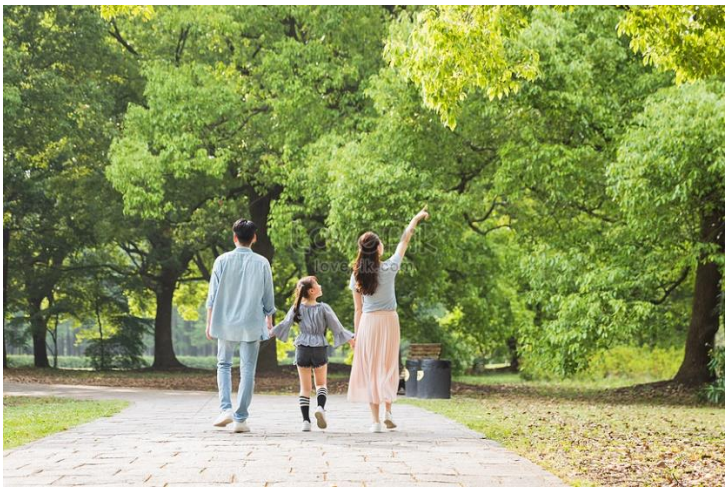
Прогулки с детьми в летний период.

Консультация для родителей
Подготовил:
Воспитатель группы «Ягодка»
Ногина В. А.
август, 2020 г



Постоянное пребывание детей на свежем воздухе, многообразие форм, красок и звуков в природе, множество разных переживаний и новых впечатлений, богатая витаминами пища, раздолье для движений в природных условиях – все это даёт ребёнку значительный физический и эмоциональный запас сил для успешного полноценного развития и повышения иммунитета.

В то же время лето таит некоторые опасности для здоровья детей – риск перегрева, солнечного ожога, общей расслабленности в жаркие дни, утомления от излишней беготни, неблагоприятного воздействия воды при неумеренном пользовании ею.

В летний период режим дня максимально насыщается деятельностью на открытом воздухе: прогулки, экскурсии, походы, игры на природе – всё это позволяет детям приобретать новый двигательный опыт.

В теплое время года, которое приносит не только детям, но и взрослым заряд хорошего настроения, бодрости и ярких запоминающихся событий. Но для того, чтобы для детей летние дни действительно остались в памяти как яркое событие, необходимо родителям тщательно продумать общий досуг. К тому же летом у детей есть прекрасная возможность получить заряд не только отличного настроения, но и самое главное- здоровья на весь будущий год!

К сожалению, родители сталкиваются с вопросами: чем занять ребенка летом? Куда пойти? Как весело провести выходные дни с любимым чадом? В какие игры играть с малышом?

Нельзя забывать, что решающее слово остается за ребенком, это один из моментов, когда ребенок чувствует, что вы его любите и вас интересуют его желания.

Будьте с вашим малышом «на одной волне»: интересуйтесь, приглядывайтесь, рассматривайте то, что интересует вашего ребенка, рассказывайте, объясняйте, отвечайте на все вопросы малыша, ни в коем случае не игнорируйте детские вопросы!

Существует много способов, как провести выходной день вместе с ребенком интересно и увлекательно. Можно погулять на детской площадке, сходить в лес, парк, посетить цирк, музей, зоопарк и т.д. Вариантов, как провести выходные с ребенком-масса, главное ребенок должен чувствовать родительскую сопричастность его интересам.

Летом дети должны быть на свежем воздухе как можно дольше. В летний период актуально использовать возможности для укрепления здоровья детей и профилактики утомления. Прогулки, игры, физкультурные занятия — лучший отдых после учебного года. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует аппетиту, усвояемости питательных веществ и оказывает закаливающий эффект. Если прогулка правильно организована, малыши реализуют в ней около 50% суточной потребности в активных движениях. Сокращение времени пребывания на воздухе создает дефицит движений.

Играйте с детьми в подвижные и малоподвижные игры.

Организуйте игры с мячом. Можно поиграть в спортивные игры: футбол, баскетбол и др. Для того, чтобы развить ловкость, крупную моторику, улучшить координацию движений, нужно как можно раньше приучать играть с мячом. Малыши с удовольствием пинают, кидают и ловят мяч.

Катание на велосипеде, самокате – очень веселое и подвижное занятие. Если ребенок еще не умеет кататься на велосипеде, то при его подборе учтите возраст. Езда на велосипеде хорошо развивает зрительно-моторную координацию.

Очень увлекательный и занимательный процесс — это рисование мелками. Можно совместить приятное с полезным и рисовать не только картинки, но и изучать буквы, цифры и т. д. Также можно вспомнить такие игры как: классики, улитка и т.д.

Если малыши еще не освоили навыки владения прыжков через скакалку или не умеют крутить обруч, то вначале можно предложить игры с использованием данных атрибутов.

Существует множество летних игр с детьми, просто подключите свою фантазию и прислушивайтесь к желанию и интересам ваших детей, тогда каждый день лета будет проведен в лучезарных улыбках ваших малышей.

Большую радость у малыша вызывает рассматривание клумбы с цветами и любование ими. Цветы –это настоящее чудо природы, они украшают нашу землю и всегда дарят людям радость. Очень важно вызвать у детей желание любоваться красивыми цветами. Пусть ребёнок выберет один-два цветочка, которые особенно понравятся ему. Назовите их, спросите, какого они цвета, большие или маленькие, сколько их (один или много), понюхайте цветочки. Приучайте детей беречь цветы, не рвать их.

На летних прогулках в саду дети узнают, где растут яблоки, вишня, как их много на деревьях, рассматривают плоды, сравнивают их по величине, цвету, форме, вкусу.

На каждой прогулке ребята видят много разных растений: деревья, кустарники, пестрые цветы на клумбах, разные травы. Объясните детям, что все эти растения придают нашему городу нарядный вид, очищают воздух от пыли, увлажняют его, придают ему особый аромат, оздоровляют воздух. Вот почему так важно беречь, сохранять все растения, ухаживать за ними, сажать новые.

Во время прогулок дети часто встречают разных насекомых, у них возникает желание поймать бабочку, стрекозу. Не следует разрешать детям это делать. В природе все меньше остается красивых насекомых, поэтому просто полюбуйтесь вместе с вашим малышом летающими разноцветными бабочками, стрекозами, жуками. Можно осторожно поместить насекомое в банку с веточкой или цветком, внимательно рассмотреть, обратив внимание на то, как насекомое ест, передвигается, затем выпустить его на волю (вынуть из банки веточку с сидящей бабочкой и проследить, как она улетает).

В лесу малышу будет интересно наблюдать за муравьями, как они тащат еловые иголки –это они строят свой дом-муравейник. Не следует им мешать.

Где бы ни проводились прогулки летом, нужно привлечь внимание детей к жизни птиц, которых можно видеть везде: в воздухе, на земле, на деревьях. Продолжайте наблюдать не только за грачами, воробушками, но и покажите ласточек, как они быстро и красиво летают, какие издают звуки, как садятся на деревья.

Знакомя детей с разными животными, можно давать задания: на различение и запоминание животных («Кто пришёл?» «Кого не стало?»); группировку животных в пары по признаку: взрослое животное – детёныш («Чей малыш?», «Помоги найти маму»); вычленение характерных для животного повадок («Кто что ест?», «Кто клюёт, а кто лакает?», «Кто как кричит?»).

Таким образом дети постепенно учатся понимать природу. Все растения и животные становятся их добрыми знакомыми, с которыми можно поговорить: «Здравствуй! Как поживаешь? Я твой друг!».

Обогатить ребёнка яркими впечатлениями от разнообразия, красоты природных явлений, научить всматриваться, любоваться и восхищаться, проявлять пытливость и наблюдательность, беречь и заботиться об окружающей природе – нашем доме — вот благородная задача взрослых.

С первых шагов ребенка каждым своим действием закладывайте в его сознание понимание того, что духовная и физическая жизнь человека неразрывно связана с природой.