

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ПРОГУЛКА – НЕЗАМЕНИМОЕ СРЕДСТВО В ОЗДОРОВЛЕНИИ ДЕТЕЙ»



Сама по себе прогулка представляет собой активное времяпровождение, которое предполагает двигательную активность небольшой и средней степени. С помощью прогулок можно наладить состояние здоровья, укрепить иммунную систему, стимулировать работу мозга, предотвратить переутомление, увеличить кругозор ребенка, развить его познавательные навыки, научить

организации и дисциплинированности.

С помощью прогулок удастся развить двигательные способности, увеличить уровень физической подготовки, обеспечить закаляющее действие на состояние организма. Это эффективный инструмент для физического и интеллектуального воспитания дошкольников.

Прогулки подразумевают времяпровождение на свежем воздухе, пребывание в контакте с природой, в социуме, и других жизненных обстановках. Здесь создается связь детей с реальной жизнью в ее разнообразных проявлениях. В этом и заключается весь смысл такого времяпровождения. Каждодневные прогулки выступают одной из наиболее активных форм отдыха, которые являются инструментом для полноценной работоспособности.

ЧЕМ ЗАНЯТЬСЯ?

Самая распространенная жалоба молодых родителей – отсутствие интересных занятий во время прогулки и, как следствие, скука. Практически каждой маме знакомо навязчивое желание посмотреть на часы, чтобы убедиться, что уже можно идти домой. Но на самом деле все в ваших и только ваших руках! Если вы действительно хотите сделать прогулку интересной, придется приложить немного усилий и произвести необходимую подготовку. Помните о том, что ребенок готов к любым новшествам, ему интересно все, что его окружает. И зачастую дети рады променять горку и качели на то, что будет интересно всем, кто с ним рядом. Но он просто пока сам не знает об этом, ведь его представления о прогулке не распространяются дальше детской площадки.

Самый простой способ разнообразить привычный выход на улицу – отправиться вместе с ребенком по делам. Этот вариант особенно подходит тем, чьи дети привыкли передвигаться на самокате, беговеле или другом детском транспорте. Новые впечатления, чувство вовлеченности во взрослую жизнь, незнакомый или редко посещаемый маршрут – все это будет в радость ребенку, а вы совершенно не

ощутите времени, занимаясь важными делами. Это отличный способ продлить прогулку для тех, кто постоянно поглядывает на часы. Можно даже отправиться в небольшое путешествие – большинство гипермаркетов предлагают покупателям бесплатные автобусы. Отправьтесь с ребенком в такой магазин, и прогулка станет вдвойне интереснее. Доверьте малышу складывать продукты в тележку, выкладывать их на ленту – это позволит ему ощутить себя взрослым и важным.

Кстати! Многие мамы отмечают, что после того, как они стали брать детей с собой по делам, те начали проявлять большую самостоятельность. Ребенку можно показать не только магазин, но и почту, банк – конечно, при условии, что он не будет своим поведением мешать работникам этих учреждений.

Многие дети по необъяснимым причинам любят общественный транспорт. Время от времени можно побаловать ребенка и прокатить его на троллейбусе, трамвае или автобусе. Эта прогулка-впечатление принесет гораздо больше удовольствия, чем обыденная площадка для игр, и запомнится надолго.

Поиграйте в игры. Классики, «резиночка», скакалка - все эти развлечения уже почти забыты, причем совершенно незаслуженно. Такие игры прекрасно влияют на физическое развитие ребенка. Покажите малышу, что на улице можно не только кататься и бегать, но и заниматься массой других интересных занятий. Современному ребенку неоткуда узнать об этом, кроме как от родителей.

Еще один хороший вариант подвижных игр для детей постарше – «Повтори позу». На карточках нужно нарисовать схематических человечков в разных позах. Ребенок, посмотрев внимательно на карточку, должен повторить позу и провести в ней 5-10 секунд. Эта игра развивает внимание, координацию, понимание «право-лево» и работу со схемами.

Устройте пикник. Особенно запоминающимся он будет поздней осенью или ранней весной. Вооружитесь теплым пледом, термосом с горячим чаем и любимыми лакомствами ребенка и отправляйтесь куда угодно, хоть на ближайшую поляну за домом. Смена обстановки усилит впечатления сама по себе. А если вы при этом организуете вылазку подальше, например, к городскому водоему, то в восторге от такой прогулки будет не только ребенок, но и вся семья.

Создайте собственный маршрут приключений. В какой-нибудь день можно всей семьей отправиться в парк и внимательно наблюдать за всем тем, что привлекло внимание ребенка, где он задержался. Возможно, это будет стая голубей или красивый фонтан, а может быть, весело звенящий на повороте трамвай. Постарайтесь запомнить все эти мелочи. Через время предложите ребенку повторить прогулку и акцентируйте его внимание на всех этих деталях. Со временем вы создадите свой собственный маршрут с «остановками». Кто-то делает традиционный круг у фонтана, кто-то в следующий раз обязательно берет булочку для птиц – но ни один ребенок не остается равнодушным к таким повторяющимся прогулкам.

Поиграйте в игры, связанные с изучением окружающего мира. Можно вооружиться книжкой с изображением деревьев и попробовать отыскать их в окрестностях своего дома, можно изучать цветы и собирать гербарии, наблюдать за насекомыми и птицами. Порой созерцание муравейника или большого майского жука может увлечь ребенка даже на полчаса. На такую прогулку нелишним будет взять с собой лупу, чтобы насекомых можно было разглядеть получше.

Вспомните детские навыки оригами и порадуйте своего ребенка запуском бумажных корабликов. В этой игре можно устраивать соревнования или просто следить, как вся созданная вами флотилия преодолевает ручей – все зависит от вашего желания и фантазии. Как видите, вариантов сделать прогулку интересной существует великое множество.

Все, что от вас требуется – энтузиазм и готовность приложить минимальные усилия. Помните о том, что главное для ребенка – процесс познания окружающего мира, и делайте все возможное для того, чтобы как можно меньше ограничивать его в этом. И тогда вы сами не заметите, как полюбите ежедневные прогулки!