

Прогулки – это важно!

Дети должны проводить на свежем воздухе как можно больше времени, чтобы быть здоровыми и крепкими.

В летнее время дети могут находиться более 6 часов в день на улице, а в осеннее и зимнее время дети должны быть на воздухе не менее 4 часов.

Лучшее время для прогулок с детьми — между завтраком и обедом (2—2 1/2 часа) и после дневного сна, до ужина (1 1/2—2 часа). В сильные морозы длительность прогулок несколько сокращается.

Причиной отмены прогулки для здорового ребенка могут быть исключительные обстоятельства: проливной дождь, большой мороз с сильным ветром.

На опыте работы детских садов установлено, что дети дошкольного возраста, приученные к ежедневным прогулкам, могут гулять и при температуре 20—25 мороза, если нет сильного ветра и если они одеты соответственно погоде.

На прогулку в холодные зимние дни дети должны выходить в теплом пальто, шапке с наушниками, валенках и теплых варежках или перчатках.

Время от времени полезно совершать с детьми более длительные прогулки, постепенно увеличивая расстояние — для младших до 15—20 минут ходьбы, для более старших — до 30 минут, с небольшими остановками на 1—2 минуты во время пути.



Придя на место, дети должны отдохнуть или спокойно поиграть перед тем, как возвращаться обратно.



Консультация для родителей ПРОГУЛКИ ЛЕТОМ.

Летом вся природа благоухает разноцветьем. Малышу важно показать многообразие красивых цветущих растений, приучать к бережному обращению с ними.

На прогулке с ребенком можно рассмотреть разные цветы, деревья и кустарники и полюбоваться ими. Найти у них листья, цветки, стебли или стволы, сравнить их по окраске.

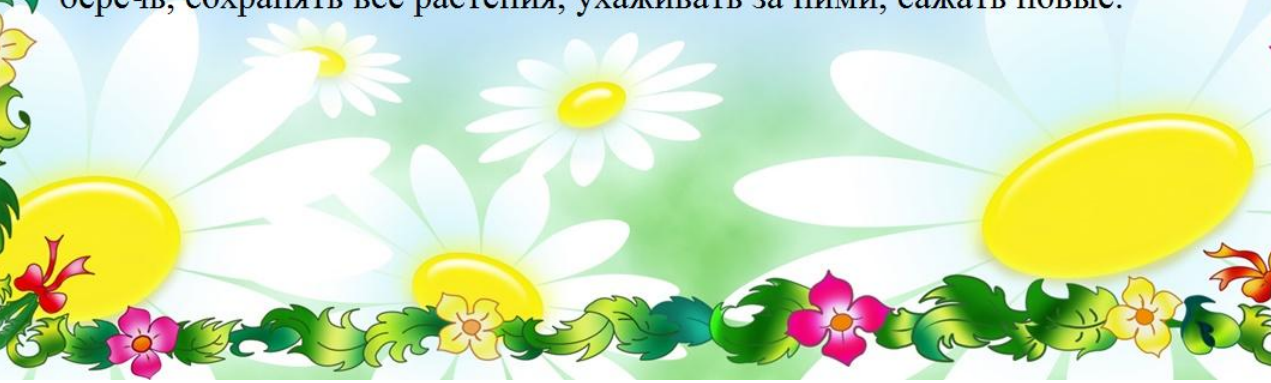
Гуляя по лесу или вблизи речки предложите малышу послушать тишину; обратите внимание, что даже в тишине много разных звуков: где-то шумят на ветру деревья, где-то вспорхнула птица, где-то слышен всплеск воды.

В лесу соберите разный природный материал: шишки, веточки, красивые листочки, желуди. Возле речки соберите камушки, а дома составьте коллекцию. Трогая поверхность камней, ребенок непосредственно знакомится с гладкой и шероховатой поверхностью предметов, ощущает их тяжесть, уточняет знания особенностей формы, величины, цвета, у него развивается мелкая моторика.

Природный материал можно использовать при изготовлении поделок, можно предложить игру «Волшебный мешочек». В мешочек положить камушек, желудь, шишку – ребенок на ощупь должен определить то, что ему попало в руку.

Большую радость у малыша вызывает рассматривание клумбы с цветами. Цветы – это настоящее чудо природы, они украшают нашу землю и всегда дарят людям радость. Очень важно вызвать у детей желание любоваться красивыми цветами. Пусть ребенок выберет один-два цветочка, которые особенно понравятся ему. Назовите их, спросите, какого они цвета, большие или маленькие, сколько их (один или много), понюхайте цветочки (если у ребенка нет аллергии на запахи).

Объясните детям, что деревья, кустарники, разные травы, цветы на клумбах придают нашему городу нарядный вид, очищают воздух от пыли, увлажняют его, придают ему особый аромат. Вот почему так важно беречь, сохранять все растения, ухаживать за ними, сажать новые.



Рекомендации родителям, как организовать
летний досуг с ребенком

Учимся наблюдать за изменениями в природе

Летом старайтесь как можно больше времени проводить с ребенком на улице. На прогулке обращайте внимание сына или дочери на то, что летом дни самые длинные, а ночи самые короткие; солнце поднимается высоко, ярко светит и греет; температура воздуха самая высокая в году. Продолжайте наблюдения за изменениями в природе.

* Постарайтесь понаблюдать с ребенком за такими явлениями, как *утренняя роса, гроза, радуга, туман.*

* Загадайте ребенку загадки о явлениях природы. Познакомьте с пословицами и поговорками о летних явлениях природы.

* Понаблюдайте с ребенком за жизнью насекомых.

* Обратите внимание на то, что пение птиц в парках и лесах уже не такое разноголосое, как весной. Многие птицы уже обзавелись потомством и заняты выкармливанием птенцов.

* Во время прогулок объясните ребенку, что полевые и луговые цветы лучше не рвать. За долгую прогулку они завянут, и их придется выкинуть.

* Возьмите с собой на прогулку альбом и карандаши и предложите ребенку нарисовать все увиденные интересные растения.



Чем занять детей летом?

Совместные занятия детей и родителей

Если вы заботливый родитель, не позволяйте ребенку летом часами сидеть перед телевизором или за компьютером.

Есть множество других интересных занятий! Ниже вы найдете список совместных занятий для ребенка от 3 до 7 лет. Выходите из дома и проводите время весело вместе с вашим ребенком! Итак, чем занять детей летом?

Прогулка или поездка на велосипеде

В современном мире всем нам не хватает движения, физической активности. Это относится к детям, также как и ко взрослым. Два самых простых способа выполнить недостающую физическую активность - пешие и велосипедные прогулки. Прогуляться или покататься на велосипеде можно и рядом с домом. Вы увидите, что происходит в вашем дворе, что вас окружает, и вместе с тем проведете время с вашим ребенком.





Во время прогулки понаблюдайте вместе с ребенком за насекомыми.

Предложите рассказать о некоторых из них по данному вами образцу:

Это насекомое — бабочка. Она красивая, яркая, разноцветная. У нее есть тело, головка, лапки, крылья. На голове у нее глазки и усики. Бабочка порхает над цветами и собирает сладкий цветочный нектар.

Игра «Нелепицы».

Послушай предложения, Расскажи, чего не бывает. А как должно быть на самом деле?

Муравей живет в улье. Паук собирает нектар с цветов.

Бабочка стрекочет. Муха плетет паутину.

Комар ловит птиц. Шмели строят муравейник.

Игра «Чьи лапки, чья голова?»

У муравья муравьиные лапки, муравьиная голова.

У пчелы — ... лапки,... голова.

У комара — лапки,... голова.

У таракана — ... лапки,... голова.

У паука — ... лапки,... голова.

Наблюдая за насекомыми, можно поиграть в игры:

« Кого бывает много», « Назови ласково», « Сосчитай от одного до десяти»






ЭКСКУРСИИ

В летнее время родители часто совершают с ребёнком прогулки в лес, на речку, выезжают на дачу. Такие прогулки очень ценны в воспитании детей. Они дают детям много новых впечатлений, расширяют кругозор, вызывают доброе настроение.

Красочный большой мир окружает ребёнка со всех сторон. Мир такой интересный. Но многое в природе ему не понятно, отчего у ребёнка возникает много вопросов. Когда в лесу вместе с детьми вы, не ограничивайте их в поиске, не придерживайте резвых возле себя. Выходя на прогулку, напомним ребёнку, как нужно вести себя в лесу, на лугу, всё показывать родителям, ничего не пробовать. Приучайте детей любоваться цветами, пусть они не спешат их срывать.



Учите детей бережно относиться к природе.

Устраивайте с детьми походы, учите отличать спелые ягоды от неспелых.

Обязательно объясните ребёнку, что нельзя рвать ягодник, расскажите, как правильно собирать грибы, покажите как осторожно нужно срезать ножку гриба ножом. Учите отличать съедобные грибы от ядовитых.



Задайте ребенку вопросы:

Какие летние месяцы ты знаешь?

Какая погода бывает летом? Всегда ли светит солнце?

Какую одежду одевают летом?

Почему летом на голову надо одевать панамку?

Какие деревья ты знаешь?

Какие цветы растут в поле, а какие в саду?

Какие ягоды ты знаешь и где они растут?

Каких птиц ты знаешь и что они делают летом?

Почитайте малышу стихи о лете.

Например, такие: П. Шмидт «Чем пахнет лето? », А. Шибанов «До чего хорош денёк», В. Балашов «Что такое лето? », Я. Аким «Хочешь посмотреть на лето? », И. Суриков «Ярко солнце светит».

Познакомьте детей с первыми летними цветами; сравните их по окраске, запаху, величине цветка;

Первое желание ребенка - сорвать цветок, но необходимо терпеливо объяснять, что тогда цветок быстро погибнет.

Расскажите малышу о том, что на цветочки влияет изменение погоды и времени суток

1. Он поворачивает свой венчик в сторону солнца.

2. Закрывается перед дождем и когда темнеет.

Назовите и покажите малышу корень, стебель, лист и цветок.



СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ



Солнечные ванны оказывают на организм дошкольников общее укрепляющее действие, усиливают обмен веществ, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям.

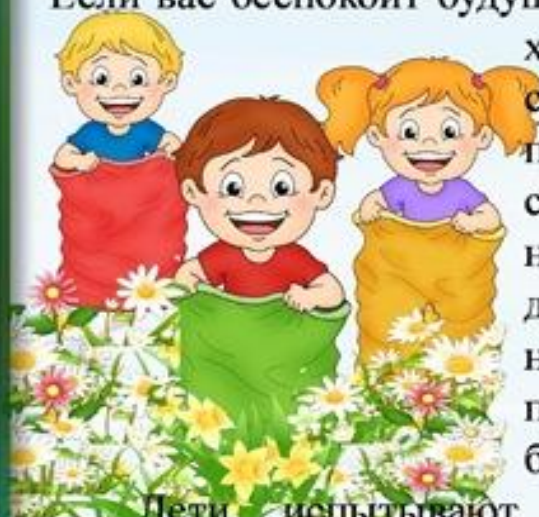
Оздоровительное значение процедуры состоит в бактерицидности - многие бактерии и вирусы под воздействием прямых солнечных лучей погибают. Пребывание на солнце необходимо учитывать индивидуально для каждого ребёнка.



Подвижные игры – залог здоровья малышей



Если вас беспокоит будущее здоровье вашего ребёнка, если вы хотите чтобы, не смотря на все современные трудности, такие, как плохая экология и эмоциональные стрессы, ваш малыш вырос крепким, не откладывая на потом развитие двигательной активности. Ничто так не ослабляет детский организм, как продолжительное физическое бездействие.



Дети испытывают очень большую потребность в движении, причем, чем младше ребёнок, тем труднее ему эту потребность подавить. Как часто можно услышать от родителей: "Не вертись! Не бегай! Не прыгай!". Подумайте!

Ведь вам никогда не приходит в голову лишать ребёнка еды или сна? Почему же многие из нас считают возможным ограничивать его движение?

Учёные подсчитали, что ребёнок раннего и дошкольного возраста, свободно двигаясь, бегая и прыгая, преодолевает за день 23 км. Следовательно, ничего не нужно придумывать специально. Задача взрослых состоит лишь в том, чтобы создать малышу необходимые условия для нормального физического развития. Если вы пока не готовы отдавать ребенка в какой-либо спорт, то подвижные игры вполне могут заменить спортивные секции и окажут положительное воздействие на детское здоровье.

Если на детской площадке, в парке, куда вы ходите гулять с ребёнком, есть качели, горки, "лазалки" - не проходите мимо. Качели - замечательное средство для тренировки вестибулярного аппарата и улучшения мозгового кровообращения. Вот несколько советов, как организовать