

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ОРГАНИЗАЦИЯ  
ПРОГУЛКИ С РЕБЕНКОМ



Подготовила: воспитатель Дранникова Надежда Михайловна

Семья играет важную роль в формировании личности человека. Воспитать своего ребенка - великое искусство, так как сам процесс воспитания – это непрерывная работа сердца, разума, воли родителя. Приходится повседневно искать пути подхода к ребенку, думать над разрешением конкретных ситуаций, возникших в общении. Здоровый микроклимат семьи зависит от атмосферы дружбы, доверия между взрослыми. Помочь правильному развитию физического и психического здоровья ребенка помогут совместные прогулки.

Известно, маленький человек - деятель! И деятельность его выражается, прежде всего, в движениях. И первые представления о мире приходят к ребёнку через движения. Чем они разнообразнее, тем больше информации поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие.

Недостаточная двигательная активность – **ГИПОДИНАМИЯ** –отмечается не только у детей старшего дошкольного возраста, но и у малышей.

В первую очередь от гиподинамии страдает мышечная система: снижаются мышечный тонус, работоспособность, выносливость, уменьшаются масса и объем тела и мышц. Наибольшую опасность гиподинамия представляет для ослабленных детей. Таких детей ошибочно оберегают от движения, что ведет к нарушению осанки, плоскостопию, задержке физического развития, а также хроническим заболеваниям. Однако, согласно научным исследованиям (Н.А.Амосов, Ю.Ф. Змановский): целенаправленные физические нагрузки оказывают стимулирующее воздействие на организм и могут обеспечить восстановление здоровья.

Ребенок по своей природе активен и любознателен, он легко впитывает все, что видит и слышит вокруг, ему передается настроение взрослых.

Прогулка на улице имеет особое значение для ребенка. Выход за пределы замкнутого пространства - дома, где уже все изучено и редко появляются новые предметы. На улице много незнакомого, интересного и познавательного - деревья, падающие с шелестом желтые листья, другие люди, другие дети, машины, животные; все выглядит и звучит необычно, по-новому. Здесь ребенок знакомится с внешним миром, с новыми понятиями, с новыми словами. Здесь он перенимает правила поведения на улице, в обществе. Возникает мощный поток информации, необходимый ребенку для развития. Родителям очень важно наблюдать за ребенком, разговаривать, объяснять, показывать. Помимо этого, свежий воздух только позитивно влияет на здоровье и развитие ребенка.

### **Как одевать ребенка на прогулку!**

Перед прогулкой малыша нужно покормить - в этом случае детский организм гораздо легче перенесет холод. Лучше всего дать ребенку пищу, которая богата углеводами и жирами, она содержит в себе запас энергии, необходимой, в том числе, и для обогрева тела;

Непосредственно перед выходом на улицу нельзя давать ребенку пере возбуждаться - лучше поиграть с ним в течение 15-20 минут в тихие спокойные игры;

Выходя на прогулку, нужно прежде всего одеться самой (за исключением куртки и обуви), а потом уже одевать малыша, чтобы ребенок во время ожидания не вспотел, иначе выйдя на холодный воздух он рискует заболеть;

Отправляясь гулять с ребенком нужно обязательно захватить с собой запасные варежки и носовой платок;

Для маленьких детей вариант "обмундирования" может быть следующий (при температуре до 10 градусов мороза) хлопчатобумажная майка, легкий комбинезон, шерстяные носочки, мягкие варежки-"царапки", на голову - шапочка, далее - комбинезон с синтепоном, если нет аллергии - с пухом. Одежда должна быть из натуральных тканей, не колотья (речь идет о шерсти), достаточно плотно прилегать к телу, но не жать;

Одежда для малыша должна быть достаточно просторная, чтобы вокруг тела образовывалась воздушная прослойка. Как ни странно - но воздух также является защитой от холода;

Родители ни в коем случае не должны одевать детей как можно теплее, ориентируясь на принцип - "пар костей не ломит". Движения сами по себе могут согреть ребенка, тогда как перегрев тела очень опасен при минусовых температурах. Стоит малышу хоть чуть-чуть оголить, например, шею, либо расстегнуть куртку, как ледяной воздух сделает свое пагубное дело, столкнувшись со вспотевшим телом. В этом случае, скорее всего, простуды не избежать;

И последнее - родители должны следить за состоянием рук и кожи ребенка. Есть и еще один верный способ убедиться, что малыш замерз - его клонит ко сну, и к тому же он сильно побледнел. Тогда нужно незамедлительно бежать в теплое место, там его раздеть, при необходимости растереть и напоить горячим чаем.

Итак, наступает очередной более-менее свободный день отдыха. На этот раз остановим свой выбор на походе в парк. Разумеется, решающее слово остается за младшим членом семьи. Это один из моментов, когда ребенок 2-4 лет чувствует свою сопричастность взрослым в семье и растет спокойным, уверенным. Теперь постарайтесь продумать, как организовать такой поход с наибольшей пользой для малыша.

Раз и навсегда решите для себя: совместный с ребенком поход - это совсем не отдых для вас, это время, полностью посвященное ему, вашему любимому чаду. Пусть он еще раз удостоверится, что вы его любите, что живете его интересами и заботами.

### **Про утомляемость!**

Собираясь в поход, нужно отчетливо представлять, что силы у ребенка, его возможности весьма ограничены. Младший дошкольник может протопать за целый день до 9-10 тысяч шагов (2-3 км), не более. Поэтому придется идти не на столь

дальнее расстояние, как хотелось бы взрослым. К тому же не забывайте о частых остановках, привалах, когда ребенок может посидеть на скамейке или полежать на легком одеяльце в тени дерева или на полянке, чтобы дать отдых всему телу.

Малыш быстро утомляется. Он может 20 минут двигаться, а затем 10-15 минут отдыхать. Иногда папа, стараясь тренировать сына в выносливости, все чаще и чаще подбадривает: "Дойдем до скамеек, там и отдохнем. Крепись, ты же мужчина!"

И сын действительно крепится, терпит, идет-бредет, еле передвигая ноги. Он уже ничего не замечает вокруг, ничему не рад. Лучше дать ему передохнуть, слегка подкрепиться фруктами, выпить водички, и с новыми силами - в путь.

Для похода вполне достаточно 3-3,5 часов, чтобы, не нарушая режима, вернуться домой к обеду и дневному сну. Бывает, папа рассуждает иначе: "Зачем торопиться к обеду? На воздухе аппетит лучше. И без сна один день может обойтись, не маленький. Зато ночью как будет спать!" Просто папа забывает вечером в понедельник спросить у домашних о самочувствии собственного чада. А зря.

### **Про эмоции и речь!**

Посмотрите вокруг глазами ребенка - столько интересного в мире! И все нужно успеть понять; любой предмет, встретившийся на пути, обследовать, любую ситуацию не пропустить. Ребенка 2-4 лет захлестывают положительные эмоции. Его возбуждает близость любимых взрослых, необычность самого похода, калейдоскоп впечатлений. Конечно, познавательная активность, присущая данному возрасту, оставляет свой след и в душе, и в мыслях малыша, но вот понять суть происходящего, выделить главное, сделать правильный вывод - этого малыш сам выполнить не в силах. Систематизировать увиденное, привести в соответствие с действительностью - во всем этом просто необходима помощь взрослых. И учтите, детям нельзя давать искаженные представления об окружающем, какими бы маленькими они ни были.

Заинтересовался чем-то малыш, остановитесь, приглядитесь - что там, постарайтесь смотреть на все его глазами и в то же время оставаться взрослым, раскрыть ребенку что-то новое, ярко, образно рассказать об увиденном, продекламировать уместное в этой ситуации стихотворение, вспомнить пословицу, поговорку, загадку.

Речь ваша, эмоциональная и выразительная, должна нести доброе отношение к окружающему, восхищение щедрой красотой природы.

Вовремя услышанные песни, потешки, загадки обостряют восприятие малыша, способствуют воссозданию образов.

В то же время побуждайте малыша высказываться, фантазировать, думать, сопоставлять, учите анализировать, отвечать на вопросы и задавать их. Ребенок должен чувствовать родительскую сопричастность его интересам. Так формируется доверие к миру, благодарность и огромная любовь к родителям.

### **Про внимание!**

Не забывайте и о том, что младшим дошкольникам присуще легко и быстро отвлекаться. Зашуршало что-то в кустах, появилась порхающая бабочка - малыш свое внимание уже переключил на это. Будьте терпимы. Можно рассмотреть поближе то, что его заинтересовало.

### **Про мышление**

Мышление ребенка этого возраста носит наглядно-действенный характер. Ему обязательно нужно видеть то, о чем ведется разговор, и не только видеть, но и действовать с увиденным объектом.

Для активизации познавательного процесса как можно шире включайте всю аналитическую систему малыша, задействуйте его зрение, слух, осязание, обоняние: "Послушай, как весело журчит ручеек. Как ты думаешь, чему он радуется?" Предлагайте упражнения на температурные различия, на различие веса предметов. Чуть прижав в руках листик, просите по запаху определить: "Что у меня в ладонях? Лист или цветок?"

### **Про физические упражнения!**

В таких совместных вылазках есть все условия для тренировки юного путешественника в силе, ловкости, смелости. Пока мама отдыхает на скамейке, можно с папой побегать между деревьями, перелезть через поваленное дерево, идти или карабкаться по нему, подлезать под кусты. Можно, собрав шишки, поупражняться в броске, стараясь попасть в пень или перебросить шишку через куст.

Таким образом удовлетворяется потребность малыша в разнообразных двигательных реакциях, закрепляются приобретенные ранее умения.