

Прогулка в весенний период

Прогулки на свежем воздухе весной имеют множество преимуществ для детей, но многие родители недооценивают их. Прогулка в жизни ребёнка занимает очень важное место. Во время прогулки происходит познание окружающего мира, дети общаются друг с другом, так же она имеет



оздоровительно
е значение,
ребенку нужно
гулять и как
можно больше.

Прогулки
на свежем
воздухе
положительно
влияют на
обмен веществ
, способствуют
повышению
аппетита,
усвояемости

питательных веществ, так же прибывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям. Гулять необходимо в любое время года и в любую погоду, а длительность прогулки стоит регулировать в соответствии с погодными условиями, даже короткие 15-20 минутные прогулки при неблагоприятных условиях погоды дают детям эмоциональную и физическую зарядку. Так же прогулка способствует умственному воспитанию. Во время прибывания на улице дети получают много новых впечатлений и знаний об окружающем: о труде взрослых, о транспорте, о правилах уличного и дорожного движения. Из наблюдений они узнают о сезонных изменениях в природе, наблюдение вызывают у них интерес, ряд вопросов на которые они стремятся найти ответ. Всё это развивает наблюдательность, расширяет представление об окружающем мире, так же развивает воображение детей. Чтобы прогулка была не только полезной, но и веселой предлагаем вашему вниманию игры:

«Капитаны»

Самое время для построения и запуска корабликов, этот процесс очень любят все дети. Конечно, сделать кораблик вместе с ребенком лучше заранее дома. Подойдут любые подручные средства: кораблик из обычной бумаги, сложенный старым известным методом или мини- кораблик из скорлупы ореха, а то и вовсе большой корабль из пенопласта.

Выйдя на улицу, найдите подходящий ручеек Запускайте кораблик, а может даже не один, пусть мамин кораблик из бумаги соревнуется с кораблем малыша из пенопласта, он-то наверняка выиграет, доставив немало радости ребенку.

«Пускаем солнечных зайчиков».

Если погода солнечная, не забудьте прихватить с собой зеркальце. Ребёнок будет рад сделать день еще более солнечным, пуская солнечные блики на дома и деревья. Выберите какую-нибудь отдаленную цель и потренируйтесь, кто сможет запустить зайчика так далеко.

«Весёлые шаги».

Шаги лилипута. В эту игру хорошо играть нескольким детям. Выберите цель и наметьте линию старта. Пусть дети посоревнуются: кто быстрее пройдет дистанцию лилипутскими шагами (это такие шаги, когда нога при шаге ставится вплотную к другой ноге). Гигантские шаги Смысл игры такой же. Однако теперь ребенок должен расставлять ноги так широко, как он только может.

«Посчитай птиц».

С ребенком можно поиграть в такую игру: кто заметит больше птиц за время прогулки, назовет их. Закончить игру можно кормлением птиц пшеном или специальным кормом.

«Ищем первые признаки весны».

Вооружаемся фотоаппаратом и отправляйтесь на поиски весны. Первые набухшие почки, оживленные птички - все это первые знаки того, что весна уже близко.

«Рисуем на асфальте».

Если асфальт сухой, самое время достать цветные мелки и нарисовать приглашение весне: солнышко, цветы и травку. Возможно, это ускорит приход тепла!

На самом деле вариантов весенних игр, очень много, подключайте свою фантазию, изобретательность, и каждая прогулка будет праздником для вас и вашего ребенка, хороших прогулок!

