

**Консультация для  
родителей  
«Проведем выходные  
вместе ребенком,  
с пользой для здоровья»**



Нет большей радости для родителей, чем видеть своих детей здоровыми и закаленными. Но не все родители понимают значение пребывания на свежем воздухе дошкольника. Во многих семьях прогулки вечером, особенно в холодную погоду не проводятся, а иногда даже в выходные дни дети совсем не выходят из дома. А ведь во время прогулок вы не только можете отдохнуть, а также и пообщаться со своим малышом, обогатить его новыми знаниями, полюбоваться красотами родной природы, вдохнуть глоток свежего воздуха, подзарядиться положительными эмоциями. Прогулки повышают сопротивляемость организма ребенка инфекционным и простудным заболеваниям. Движения необходимы для растущего организма, их недостаток вызывает у дошкольника задержку роста, умственного и физического развития.

Прекрасный способ приятно и с пользой провести время со своим малышом – отправиться на прогулку. Наверняка вы уже изучили все ближайшие детские площадки – так попробуйте в выходные покорить новые горизонты. Выберите парк или живописный старый район в центре города и нарисуйте красивую карту своего маршрута (обозначьте на ней бульвары и памятники, которые собираетесь показать малышу, а также улицы, которыми вы будете добираться до цели).

Не забудьте запастись термосом с чаем и бутербродами. Во время прогулки поиграйте с малышом в ориентирование на местности – объясняйте, в какой точке вы сейчас находитесь, и показывайте на карте, куда вы отправитесь дальше. Завершите прогулку приятным сюрпризом – зайдите в кафе и съешьте по пирожному, или загляните в книжный магазин и вместе выберите новую книжку со сказками.

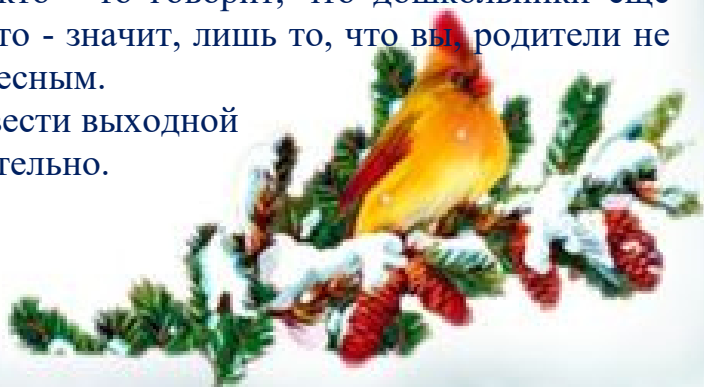
Также, интересным, увлекательным проведением выходного дня может стать для ребенка - посещение музея. Практически всегда привлекательными для дошкольников оказываются природоведческие музеи. Увидеть в музее все ребенок просто не в состоянии. Переход от одной музейной витрины к другой, утомителен и мало познавателен для ребенка. Гораздо лучше и намного полезнее выбрать, что-то одно, и внимательно рассмотреть в деталях. Можно выбрать витрины, посвященные старинному костюму или оружию, посуде, мебели.

Не меньший интерес представляют для детей и выставленные в музеях археологические находки: лодки, выдолбленные из ствола дерева, сделанные из камня и кожи топоры, украшения.

Дошкольник хочет и может узнавать, что составляет основу экспозиции исторических музеев: как жили люди раньше, как был устроен их дом, какую одежду они носили, и из какой посуды ели, на какой мебели спали, сидели, во что играли, и на чем писали.

В этом возрасте детям хочется примерить эту жизнь на себе, и проигрывать ее, представляя себя ее участником. И если кто-то говорит, что дошкольники еще слишком малы для посещения музеев, то это - значит, лишь то, что вы, родители не смогли сделать их посещение музея интересным.

Существует много способов, как провести выходной день вместе с ребенком интересно и увлекательно.



Родители придумывайте, фантазируйте, и Вы получите массу впечатлений, удовольствий от прогулок с ребенком. Например:

Прогулка по лесу – это великолепный вариант активного отдыха. Рецепт его «приготовления» совершенно прост. Для этого Вам потребуется: собственно Вы и ваша семья; желание приблизиться к прекрасному; несколько часиков свободного времени; лес или парк.

А теперь берем все это и смешиваем. Получается просто отличный микс позитива и энергии!

### **Прогулка по лесу как физическая активность для взрослых**

Во-первых, прогулка по лесу (исходя из самого названия процесса) – это уже определенная форма физической активности. Длительная ходьба влияет на организм не менее благотворно, чем бег. Работающие мышцы ног функционируют: они сдавливают вены нижних конечностей и способствуют продвижению крови к сердцу.

Кроме этого, сама ходьба является неплохим вариантом кардиотренировки. К примеру, известный советский врач-кардиолог В. Метелица утверждал, что у людей, которые тратят на непрерывные пешеходные прогулки около часа в день, ишемическая болезнь сердца развивается в 5 раз реже, чем у лиц, которые посвящают ходьбе меньше времени.

Как и любая форма физической активности, ходьба также имеет и свой энергетический эквивалент. Вспомните, как нас тянет к обеденному столу после подобного предприятия. Так и хочется съесть что-нибудь вкусненькое и сытное! Если говорить на языке чисел, то человек весом 70 кг тратит около 300 ккал за час пешей прогулки. А гулять Вы будете точно больше, чем час. Красивые пейзажи, шепот деревьев, легкое посвистывание ветра в ушах... Лес зачарует Вас и не выпустит просто так из своих владений. Поэтому, желающие похудеть, берите длительные прогулки по лесу себе на заметку.

### **Отдых для глаз**

Во время прогулки по лесу Ваши глаза будут постоянно фокусироваться на отдаленных предметах. Смотрите ввысь, на легкие, плывущие по небу облака, на верхушки деревьев и перелетные стайки птиц. Это будет настоящим блаженством для Ваших органов зрения, ведущих ежедневные напряженные «беседы» с монитором компьютера или с черно-белыми страницами книг. Дело в том, что фокусировка глаз на отдаленных предметах приводит к расслаблению цилиарной мышцы и служит средством профилактики близорукости. Кроме этого, зеленый цвет одеяния деревьев расслабляет и действует успокаивающе.

### **Свежий и чистый воздух**

Как правило, в любом лесу (даже если это парк в большом городе) воздух намного чище. Дело в том, что деревья не только снабжают его кислородом, но и задерживают на своих листьях пыль и различные промышленные выхлопы. Если же устроить прогулку в сосновом лесу, то Ваши легкие наполнятся воздухом, лишенным многих болезнетворных бактерий. Об этом позаботятся фитонциды – антибактериальные летучие вещества, которые выделяются этими растениями. Именно поэтому все туберкулезные диспансеры, как правило, размещают в сосновых лесах.

Где гулять с ребенком? Если на улице зима, можно поехать в парк кататься на лыжах или санках. Кроме того, можно весело провести время на катке. Да и просто подвижные игры на улице пойдут только на пользу. Любимое зимнее развлечение малышей - санки. Но можете попробовать научить малыша спортивным играм, таким как катание на лыжах и на коньках.



Используя простые игровые упражнения можно добиться многого!

Малыши также любят подвижные игры со снегом, и с удовольствием будут выполнять предложенные вами упражнения.

Зимой очень увлекательно сооружать разные постройки из снега, лепить различные фигуры. Обзаведитесь лопатками, совочками, ведерками и метелочками, они вам пригодятся на прогулках.

Для старших дошкольников используются более сложные игры. Играя и упражняясь на улице зимой, дети получают возможность проявить смелость, самостоятельность, ловкость и сноровку.

Выезжая на природу в зимнее время с вашим ребенком, или с компанией детей, обязательно продумайте в какие подвижные игры вы будете играть с детьми, в какие игры дети будут играть сами, и возьмите с собой все необходимое для игр.

Летом также можно провести время в парке, в лесу, прогуляться по набережной, если таковая имеется. Что делать в дождь? Аналогом летнего отдыха может стать бассейн. Вы не только весело проведете время, но и научите малыша плавать. В специализированных центрах есть как маленькие-детские бассейны с горками и водными развлечениями, так и крупные бассейны, где малыш может находиться в надувном круге.

Еще один вариант – отправиться всем вместе на велосипедную прогулку, на каток или покататься на роликах – все зависит от того, какой вид спорта вам по душе. От этой прогулки можно почерпнуть много интересного - столько новых и красивых мест и, к тому же, получить хорошую зарядку для мышц.

Предлагаем Вам игровые приемы и игры.

Подвижные игры для детей младшего возраста на свежем воздухе:

### **Игры и забавы с санками.**

Саный круг.

Санная путаница.

Попрыгунчики около санок

Парное катание.

Саный поезд.

Олени упряжки.

Веселые тройки.

### **Игры на снежной площадке.**

Зима пришла!

Берегись, заморожу.

Снежинки и ветер.

Найди Снегурочку.

Лиса в курятнике.

Зайка беленький сидит.

Снежиночки-пушиночки.

Праздничный торт.

Белые медведи.

По снежному мостику.



## **Подвижные игры на свежем воздухе зимой для старших дошкольников.**

Игры с санками и самокатами.

Тройки.

Чья пара скорей?

Скок-подскок.

Попляши и покружись!

Перетяжки.

На ледяных дорожках.

Снегодром.

На горке.

На ровном месте.

Успей первым.

Гонки санок.

На санки!

Быстрые упряжки.

Два на два.

### **Подвижная игра «Царь горы»**

Для этой игры отыщите или соорудите самую высокую гору из снега. Все участники должны встать у основания горы. По сигналу все участники восходят на гору, стараясь при этом столкнуть и отпихнуть соседей. Первый, кто заберется до вершины, становится Царем горы.

Но это еще не конец игры! Быть царем горы можно лишь недолгое время, например, 5 минут. Остальные участники должны постараться спихнуть Царя с горы, а тот должен устоять перед натиском атакующих.

Победу одерживает тот, кто по истечении времени остается на вершине горы.

### **Подвижная игра «Снежный ком»**

Если за окном выпало много снега — обязательно поиграйте в эту подвижную игру. Особенно хорошо, если снег податливый и влажный, так как из прихваченного морозцем снега вылепить что-либо очень сложно.

Слепите маленький снежок и начинайте катать его по снегу, со временем вырастет снежный ком. Чем больше он получится, тем лучше.

### **Подвижная игра «Вытолкни из круга»**

Нарисуйте на снегу круг диаметром примерно один метр. Два участника становятся в нарисованный круг и пробуют вытолкнуть друг друга. Тот, кто не удержится на ногах, поскользывается и падает. Для того чтобы разнообразить игру, можно исключить из игры руки, например, убрав их за спину.

### **Подвижная игра «Строим иглу»**

Иглу — это жилище эскимосов, которое построено из воды и снега. Эскимосы строят свои иглу в течение нескольких дней, а вот маленькие комнаты их домов можно соорудить за маленькое количество времени.

Это можно сделать и на скорость. Всем участникам следуетделиться на две команды. Целью команд является сооружение иглу или даже целых эскимосских деревень.



Это является сложной задачей, поэтому подойдите к ее решению обстоятельно.

В начале игры участники обеих команд разрабатывают свою стратегию: сколько иглу будут строить, как и где они будут располагаться, какие действия каждый участник будет выполнять, а также каким образом будут украшены постройки.

На иглу можно начертить пиктограммы и иероглифы, с помощью снега можно вылепить узоры и т.д.

Когда основной план действий обсужден, наступает время для активной игры. Все грандиозные идеи можно воплотить в снеге. Если снег не очень липкий, его можно смочить водой, и тогда во время лепки из него проблем не будет. Поэтому захватите с собой на прогулку емкость с водой. Перед началом игры команды договариваются, сколько по времени они будут строить иглу.

### **Подвижная игра «Попади в мишень»**

Начертите на стене два круга диаметров 25-30 сантиметров. Соперники стремятся попасть снежками в мишени. Одерживает победу тот, кто большее количество раз попал в мишень. Эту игру дети просто обожают!

Выходной день должен быть праздником для малыша. Каждая семья в состоянии сделать это.

- Для этого нужно, во-первых, соблюдать строгий режим дня: укладывать спать в одно и то же время. Утром можно не будить ребенка, но и не давать ему лежать в постели до обеда. Днем ребенок должен спать 1,5 – 2 часа, как и в детском саду.
- Накануне выходного дня ребенка нужно выкупать либо сходить с ним в баню.
- Важно, чтобы ребенок мог поиграть игрушками, порисовать, посмотреть книжки, пока взрослые занимаются домашними делами.
- Там, где возможно, можно привлекать ребенка к участию в работе взрослых: помочь вытереть пыль, убрать в своем уголке, помыть овощи, перебрать ягоды. Отец что-то мастерит, а ребенок подает молоток, гвозди. Такая помощь взрослых радует и воспитывает трудолюбие.
- В любое время года с ребенком нужно гулять в парке или просто по улицам. Прогулка нужна не только потому, что пребывание на свежем воздухе полезно для здоровья, но и потому, что разговоры со взрослыми во время прогулки сближают детей с родителями. Дети очень дорожат такими моментами. «А мне мама рассказала, показала» - хвастают они. Прогулки многое дают и для воспитания любви к родному городу, родной природе.

### **Уважаемые родители!**

Совсем нетрудно сделать так, чтобы выходной и вам, и ребенку доставил удовольствие, сблизил вас, укрепил любовь и уважение между вами

Желаем Вам успехов!

