

## «Организация семейных прогулок»



*Подготовила материал Оленева Е.В.*

Прогулка в жизни ребенка занимает важное место. Во время прогулки происходит познание окружающего мира, ребенок учится общаться со сверстниками, также прогулка имеет оздоровительное значение.

Родители понимают, что ребенку нужно гулять как можно больше. Однако не все знают о значении прогулки для детей. Прогулки на свежем воздухе важны для каждого человека, и особенно для детей. Прогулка позитивно влияет на здоровье и эмоциональное состояние ребенка. На прогулке легкие очищаются от аллергенов и пыли, благодаря этому улучшаются функции верхних дыхательных путей и слизистой носа.

Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита. Пребывание 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.

Совместные прогулки надолго остаются в памяти у детей. С особой силой запечатлеваются посещение любимых мест в разное время. Лепка снеговика зимой, туристические походы весной, совместный отдых, а летний период - все это делает семью более сплоченной.

Дети видят природу в разные сезоны года, наблюдают за её изменениями, глубже и полнее чувствуют её своеобразие и прелесть. Яркие впечатления, полученные в детстве, нередко остаются в памяти человека на всю его жизнь.

Дошкольный возраст – это период, когда ребенок открыт миру. Накопленный в это время опыт эмоционально-позитивного отношения к окружающему человеку пронесет через всю жизнь. Что важно сделать взрослому, чтобы взаимодействие с природой способствовало формированию у дошкольника доброжелательности и эмоциональной отзывчивости? Вначале важно определить, какой ценный эмоциональный опыт может накопить ребенок при взаимодействии с природой: это положительные эмоциональные проявления дошкольника к конкретным животным и растениям, затем – более осознанное и действенное отношение к ним, и наконец – устойчивое гуманно-ценностное отношение к широкому кругу природных объектов.

Для развития ребенка очень важно дать правильное направление развитию эмоций и чувств, обеспечить накопление положительного эмоционального опыта взаимодействия с миром природы. Огромные возможности для этого предоставляет общение с природой.

Пример общения: гуляя с ребенком, родители рассматривают знакомые и привычные ребенку деревья (в разное время года). Обсудить какие изменения происходят с деревьями, природой. Как стоит береза с белоснежным стволом, почти нетронутыми осенью листьями. Рябина с пожелтевшими, покрасневшими листьями, которых осталось совсем мало, чем гроздь ягод. Зимой, очень инте-

ресно узнать, что стало теперь. Все выглядит по – иному. Пелена снега ослепительно сверкает на солнце, и на её фоне – березка: серебряный ствол и веточки такие тонкие, будто искусный художник вывел их кончиком кисти на белой бумаге. Любуются красотой дерева издали: к березе не подойти, снегу по пояс! А на рябине остались только красные гроздья, к которым подлетают птицы, чтобы отвесть это лакомство. Весной все выглядит иначе. Посмотрев вверх, можно увидеть кружеву молодых листочков. Так по крупице рождается чувство любви к местам, где родился, рос. Это первые ростки большого чувства любви к Родине.

Маленькие дети открыты и простодушны. Если родители сделают вместе с ребенком кормушку и повесят ее, то ребенок выходя гулять, будет напоминать взять крошки для птиц, с упоением и восторгом он будет наблюдать за их пиршеством, а в его сердце укрепится чистота и нежность. Учите ребенка разделять радость других. Малыш еще не способен быть счастливым от того, что другим хорошо. Важно, чтобы наши дети были не только потребителями, но и творцами радости других. Надо учить ребенка всматриваться, вслушиваться, смотреть и видеть. Чтобы ребенок не вырос потребителем, с раннего детства надо вырабатывать привычку к труду.

Летом в выходные дни, когда взрослые могут выделить больше времени для общения с ребенком, можно совершить целевые прогулки на луг для наблюдения за насекомыми, луговыми травами, лекарственными растениями. Незабываемые впечатления получит ребенок от экскурсии к водоему. Здесь он кроме сведений о жителях водоема, растениях, в теплое время года узнает о свойствах воды, песка, затеет вместе со взрослыми постройку из влажного песка. Дети замечают плавающих улиток, лягушек.

Отталкиваясь от обсуждений увиденного, постройте дальнейшее общение с ребенком. Задавайте как можно чаще вопрос «Как ты думаешь? Почему?» Внимательно выслушивайте его умозаключение, развивайте и углубляйте его стремление познавать, предполагать. У любознательных родителей растут любознательные дети. Экологическую грамотность развивают опыты и эксперименты. Благодаря им появляется способность сравнивать, сопоставлять, делать выводы, умозаключения. Подвергайте исследованиям объекты живой и неживой природы семена, растения, животных, человека. Всегда помните о гуманности по отношению к исследуемому объекту. Очень важно выработать понимание уникальности, неповторимости живых существ и неживых предметов природы. Важно донести понимание, что человек занимает позицию более сильной стороны по отношению к природе, и поэтому обязан быть покровителем. Должен беречь и заботиться о ней, противостоять безнравственным поступкам других людей. Пусть вашим девизом будет «Наблюдай, но не навреди!» Это главное условие сохранение нашего общего дома – Земля, и ее детей.

### ***Как одевать ребенка на прогулку?***

Чтобы прогулка приносила только радость, необходимо знать, как одевать ребенка по погоде. В противном случае перегрев или переохлаждение могут привести к различным заболеваниям, а иммунитет ребенка будет подвергаться постоянным испытаниям.

Летом одежда должна быть из легких тканей, хорошо впитывающих и легко отдающих влагу. И обязателен головной убор. Прогулки с детьми летом старайтесь устраивать не в самую жару, но и выходя на улицу утром и вечером на улице достаточно жарко. Поэтому выбирайте дышащие ткани, лучше всего хлопчатобумажные. Не поддевайте майку, достаточно будет тоненькой футболки или сарафанчика. Под сандалики надевайте тоненькие льняные носочки. Без носков ребенок может натереть ножки.

Крепкая семья – это крепость, которую ничто не способно разрушить. Совместный отдых детей и родителей делает эту крепость еще неприступнее.

Каждый ребенок должен как можно больше бывать на свежем воздухе – это совершенно необходимо для его здоровья. Прогулка – это замечательное время, когда взрослый может постепенно приобщать малыша к тайнам природы – живой и неживой, рассказывать о жизни самых различных растений и животных. Это можно делать везде и в любое время года – во дворе городского и сельского дома, в парке, в лесу и на поляне, возле реки, озера или моря. Гуляйте больше со своими детьми и получайте от прогулок как можно больше удовольствия.