

«ВЕСЕННЯЯ ПРОГУЛКА С РЕБЕНКОМ»

С первыми лучами весеннего солнца природа преображается. Свежий воздух и ласковое солнце дают заряд бодрости и хорошего настроения, а весенняя природа – это лучший источник вдохновения для новых игр и познания окружающего мира ребенком. Солнце с каждым днём пригревает все сильнее и сильнее, на улицах становится светлее и гулять с детьми одно удовольствие. Именно весной солнце вырабатывает много ультрафиолета, что крайне необходимо для детского растущего организма. Но стоит помнить, что весна самое обманчивое время года и очень легко простыть на весеннем ветерке.

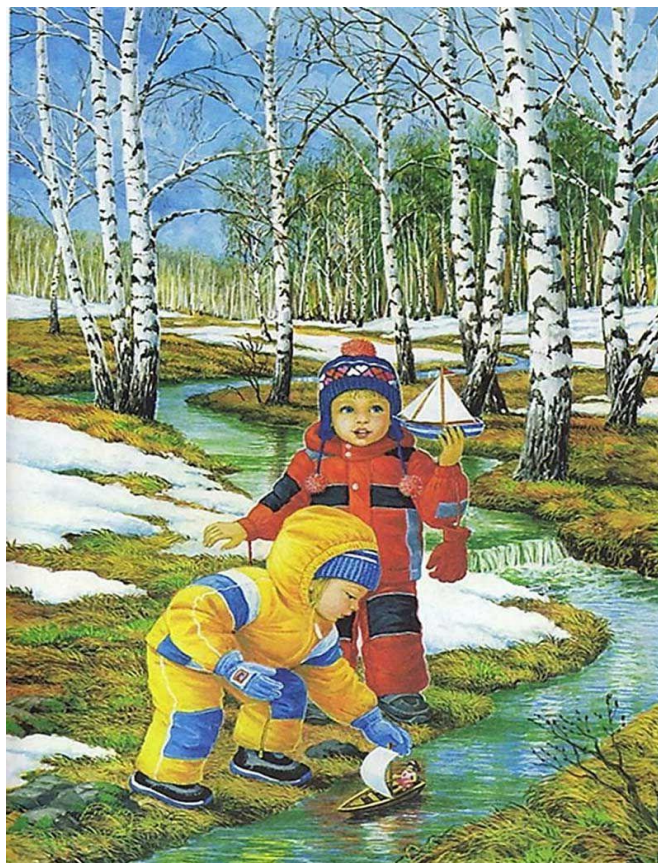
Прогулки на свежем воздухе – это всегда интересное и полезное занятие. Маршрут прогулки лучше проложить по парковым зонам, аллеям или погулять в лесу, если это возможно.

В парке, в лесу слушайте звуки природы. Наслаждайтесь пением птиц. Если быть внимательными, можно услышать скрип деревьев или звук упавшей ветки. Конечно, замечать все это ребенок научится не сразу. Главное – привлечь его внимание к окружающему миру, научить наблюдать. При наблюдении за живыми существами (насекомыми, птицами, зверьми), дети познают характер движения, звуки и различные характеристики. В ходе данных наблюдений у детей развиваются такие качества, как сообразительность, наблюдательность, аналитические способности, умение сравнивать и делать выводы. В ходе прогулки ребенку можно рассказывать о птицах, об их привычках улетать и возвращаться с приходом весны.

Покажите ребёнку вербу, дайте потрогать, расскажите, что верба – одна из первых распускается весной, на ее запах слетаются жучки, мушки, бабочки. Пусть ребенок сорвет несколько веток и отнесет домой, предложите ему поставить букет в вазочку с водой и понаблюдать, как изменяются ветки, как появляются на них первые листочки.

А ещё, пешие прогулки – это полезное физическое упражнение, которое может выполнять каждый, независимо от возраста. Во время ходьбы у человека задействованы практически все мышцы тела, особенно хорошо работают мышцы руки, спины, таза и ног. Кроме того, такие прогулки крайне важны для здоровья различных систем организма.

Весенние прогулки не стоит отменять даже в том случае, если погода не радует солнышком. У прогулки возле дома есть важное преимущество: если ребенок вспотеет или промокнет, это легко исправить. Но чтобы этого не случилось, одевайте ребенка по погоде. Весна обычно протекает в два этапа. Первый – это





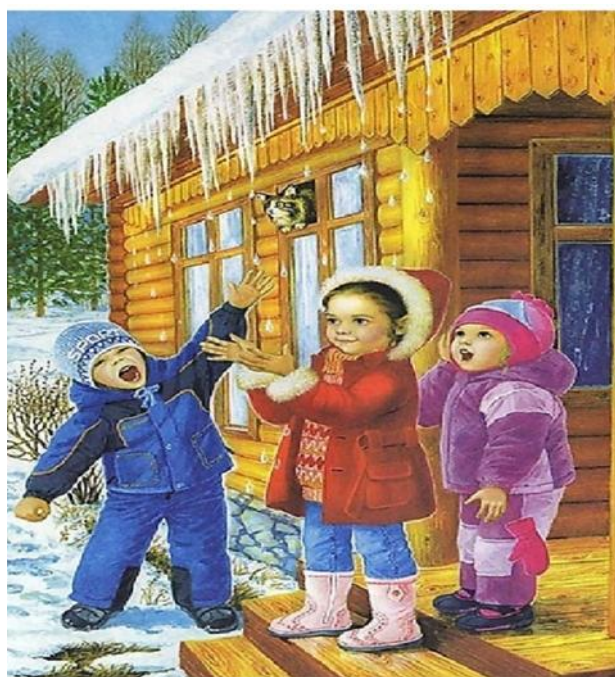
влажная пора таянья снегов. В этот момент главное, чтобы одежда и обувь оставались максимально сухими. Обувь должна быть резиновой или с прорезиненными вставками. Важно помнить, что резиновые сапоги не согревают ноги, поэтому под них надо надевать теплые носки, лучше в два слоя. Брюки заправляются в сапоги – так у ребенка будет меньше шансов промочить ноги. Лучше, если ткань брюк и верхней одежды будет водоотталкивающей. Чтобы правильно подобрать одежду, необходимо учитывать несколько параметров: степень подвижности ребенка, температуру и влажность воздуха, время дня и место, где будет проходить

прогулка.

Пока на улице влажно, лучше брать две-три пары перчаток для ребенка про запас. Отказываться от этих аксессуаров можно лишь в том случае, если теплая солнечная погода держится более двух недель и земля окончательно прогрелась.

Второй этап весны – это сухая, но по-прежнему прохладная погода. В этот период лучше выбирать легкую верхнюю одежду и много слоев под ней: футболка, джемпер, кардиган или толстовка. Если вы ошибетесь, и ребенку будет жарко – лишний слой всегда можно снять.

Детям трудно следить за температурой собственного тела. Поэтому стоит иногда обращаться к ребенку с вопросом, как он себя чувствует, не жарко ли, не холодно?



Чем же занять ребенка на прогулке весной?

«**Посчитай птиц**» - во время прогулки ребенок с родителями считают сколько птиц им встретилось. Вы тот, кто заметит больше птиц за время прогулки. Закончить игру можно покормив птиц пшеном или специальным кормом.

«**Шаги лилипута**». В эту игру хорошо играть нескольким детям или всей семьей. Выберите цель и наметьте линию старта. Пусть играющие 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 (взрослые же, могут слегка поддаться...).

«**Пускаем пузыри ... в плавание!**» Пускать в плавание по лужам можно не только кораблики, но и мыльные пузыри. На воде они будут держаться дольше и переливаться всеми красками. Наблюдение за такими пловцами – сплошное удовольствие.

«**Ищем первые признаки весны**». Вооружитесь 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!

«**Охота за словами и буквами**». Можно поиграть в игру, где ребенок и взрослый ищут вокруг предметы, которые начинаются на выбранную букву. Можно выбрать разные буквы. Например, Вы ищите слова на букву «а», а ребенок – на букву «м». Кто найдет больше предметов?

Игры на свежем воздухе - всегда весело и увлекательно! Играйте со своим ребенком — это укрепляет взаимосвязь между родителями и детьми, а также способствует созданию более надежных доверительных отношений в семье. О том, что "солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья", мы помним с детства. Дело за малым - сделать так, чтобы и наши дети росли в окружении этих верных "товарищей" с самых первых дней.

