

Консультация для родителей

«Семейные выходные 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.

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!

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.

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!

Приложение:

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 следует разделить 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 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»

Соперники стремятся попасть снежками в мишени. Одерживает победу тот, кто большее количество раз попал в мишень. Эту игру дети просто обожают!