

## Консультация для родителей

### «Прогулка в выходной день»

Выходной день! Сколько планов и радостных надежд! Наконец вся семья будет вместе. И Вам, родители, нужно так продумать и построить этот день, чтобы он был одинаково радостен и полезен как вам, так и вашему ребенку.

Как интересно вместе с родителями пойти на каток, организовать загородную прогулку на лыжах, покататься с горки, побродить по лесу. Кроме радости, такие совместные спортивные развлечения развивают движения детей, укрепляют их организм, способствуют всестороннему развитию.

Понаблюдайте с детьми за первым снегопадом, рассмотрите форму снежинок, отметьте, как они ложатся, образуя снежный покров. Причудливые хлопья на деревьях, птицы, замерзшая речка, красота окружающей природы – сколько интересного можно увидеть на прогулке и обратить на это внимание ребенка. Как много нового, полезного узнают дети, побывав в лесу зимой: вот здесь пробежал зайчик, а тут целое кружево птичьих следов. Расскажите, что можно еще увидеть в лесу, обратите внимание на зимний наряд леса, сравните его с нарядом леса осенью, зимой, летом.

Старайтесь отвечать на вопросы детей и обращать их внимание на все интересное, красивое, доступное их пониманию. Сколько гордости испытывает ребенок, видя, как его мама быстро катается на лыжах, как ловко и смело папа съезжает с высоких гор. Сколько будет рассказывать на следующий день в детском саду.

Не лишайте детей радости общения с собой, умейте спланировать свое время так, чтобы выходной день всегда был посвящен вашему ребенку, всегда был для него долгожданным праздником. Совместные экскурсии, прогулки помогают установлению правильных взаимоотношений с детьми и родителями, укрепляют авторитет взрослых, любовь к ним.

Мороз не помеха для прогулок. Прогулки нужно проводить при любой погоде. Нужно так организовать прогулку, чтобы дети больше двигались, так как игры на свежем воздухе являются мощным средством закаливания организма ребенка, повышают сопротивляемость к простудным и инфекционным заболеваниям.

Если прогулка организована правильно, она доставит много радости, как детям, так и родителям.

