

Памятка для родителей «Десять причин гулять с детьми в любую погоду»

Зачем же так необходима прогулка в любой день?

Навыки, которые дети приобретают, гуляя ежедневно:

- учатся бытовым навыкам, самостоятельно одеваться;
- учатся выбирать одежду, принимают самостоятельные решения;
- учатся чувствовать, тепло им или холодно, гуляя каждый день на улице, вы позволяете ребёнку снимать или надевать по своему усмотрению кофточку или шапку, ребёнок постепенно приучается чувствовать, насколько ему тепло или холодно. Позже, руководствуясь воспоминаниями о своих ощущениях, ребёнок сможет самостоятельно подобрать одежду по погоде;
- становятся более терпимыми к различным условиям. Если ваш ребёнок привык гулять в любую погоду, для него и в более зрелом возрасте не станет проблемой выбраться на улицу при любых обстоятельствах. Такая выносливость может сделать жизнь вашего ребёнка более насыщенной и открыть новые возможности;
- получают новый сенсорный опыт. Дети имеют возможность трогать различные материалы (песок, траву, землю, снег...), слышать звуки природы (шорох листьев, звук дождя, хруст снега, пение птиц) и, конечно, рассматривать всё вокруг. Нигде ребёнок (особенно совсем маленький) не может получить столько сенсорных впечатлений, как на прогулке;
- становятся более креативными. Выходя на прогулку, дети обычно не берут с собой множество игрушек. Поэтому у них появляется возможность придумывать новые игры и занятия: например, играть с природными материалами или самостоятельно придумать новую активную игру;
- расширяют представления об окружающем мире. Выходя на улицу в любую погоду, ребёнок более ясно представляет себе различия во временах года: видит и ощущает разные явления природы;
- закаливаются и повышают иммунитет;
- уделяют больше времени физической активности. Чем бы ни занимались ваши дети на прогулке, в любом случае они двигаются гораздо больше, чем находясь дома.

А теперь несколько идей, чем могут заняться наши дети на прогулке:

- кататься на велосипедах, роликах, самокате, на лыжах и санках зимой;
- исследовать природу: растения, насекомых, животных и их следы;
- искать природные материалы: шишки, листья, цветы, жёлуди, семена, палочки и т. д.;
- играть с природными материалами: в ресторан, в магазин...;
- творить из природных материалов: делать кукол из цветочков, создавать композиции и мандалы;
- рисовать: палочкой на земле или снеге, мелками на асфальте;
- переливать, пересыпать, копать, делать куличики и строить города из песка, земли, снега;
- ухаживать за растениями в саду и огороде;
- играть в активные игры: в мяч, классики, скакалки, снежки, догонялки, соревнования и любые другие;
- упражняться в метании на дальность, и в метании в цель. Лучший материал для этого шишки, мелкие камушки. Такие упражнения удобно проводить в виде соревнования «Кто дальше бросит». Метание в цель отработываем, бросая шишки в ведро или корзину;

Игры с мячом:

«Съедобное – несъедобное» Игроки стоят в ряд, ведущий кидает мяч по очереди каждому из игроков, при этом произносит какое-нибудь слово. Если слово «съедобное», игрок должен поймать мяч, если «несъедобное» – оттолкнуть. Если игрок ошибается, то он меняется местами с ведущим.

«Назови животное» Можно использовать разную классификацию предметов (города, имена, фрукты, овощи и т. д.). Игроки встают по кругу и начинают передавать мяч друг другу, называя слово. Игрок, который не может быстро назвать слово, выбывает из игры. Играя в такую игру, вы расширяете кругозор и словарный запас своего ребенка.

«Догони мяч» Если у вас на отдыхе оказалось два мяча, можно поиграть в эту игру. Правила очень просты. Игроки передают по команде мяч друг другу, стараясь, чтобы один мяч не догнал другой.