

## **Консультация для родителей “Гуляйте с детьми и наблюдайте за природой”**

Истина известна: очень важно, чтобы ребенок как можно больше времени проводил на свежем воздухе. Врачи утверждают: прогулки необходимы ребенку с первого месяца жизни. При этом, с одними детьми рекомендуется гулять в любую погоду, с другими выбирать – определенные часы: но все же гулять надо обязательно.

Пока ребенок в коляске, хлопот мало, достаточно прислушиваться и присматриваться к нему. Но с года – полутора смысл прогулки меняется. Только ли свежий воздух теперь нужен малышу?

В этом возрасте ребенок уже реже засыпает на улице, даже просится, чтобы его вытащили из прогулочной коляски, хочет сам ее толкать. Оглядывает места, мимо которых его ведут, рассматривает собак, кошек, птиц. Прогулка приобретает иной смысл – она должна способствовать развитию малыша, обобщать его представления и знания. Процесс расширения круга знаний и представлений неразрывно связан с формированием личности ребенка. Показывая и объясняя малышу окружающие предметы, мама одновременно вырабатывает у него отношения к ним. Недаром трехлетний малыш на прогулке все время стремится удовлетвориться, хорошо ли то, что он видел. “Это дядя хороший?”- спрашивает малыш и рад подтверждению: “да, хороший”. - “И собака хорошая? Ее не надо бояться?”.

И правильно, что вопрос ребенка не оставляют без ответа. Но бывает и иначе. Мимо прогуливающих мамы с ребенком проносятся машины, воздухе пролетают самолеты, на кустах сидят птицы, на клумбе цветут цветы. “Что это?” Но мама, словно этого не слышит: она занята какими-то своими мыслями. А, казалось бы, какая благодатная возможность вступить в разговор с ребенком, пообщаться с ним, ответить на его вопросы. Взять, к примеру, дорогу по парку. Малыш едва ли сам заметит птицу, обратите внимание на то, как она щебечет, не увидит он и белку, спускающуюся с дерева. А ведь детям надо сказать, что кормить ее можно только орешками, а птиц хлебными крошками или зернышками.

Обращая внимание ребенка на все это, родители не только обогащают духовное развитие малыша, но и воспитывают у него любовь к природе, бережное отношение к растениям и животным. Даже ребенок трех-четырех лет, возмущается, заметив, что кто-то рвет цветы, ломает ветки, пугает птиц. Это верный признак влияния старших.

К сожалению, нередко становишься свидетелем другой картины. Видишь на скамейках в парке, детских площадках оживленно беседующих взрослых. Однако мать или отец считают свои обязанности выполненными, т.к. гуляют с ребенком. В действительности же они лишь присматривают за ним. Ведь период от 3 до 7 лет обычно называется возрастом “почемучек”.

Вопрос о прогулках с детьми заслуживает пристального внимания взрослых. Поиграйте с малышом, поговорите с ним, научите замечать красивое, порадитесь его открытиям!

## Гуляем в любую погоду. 7 причин выйти на улицу



Жители больших городов в холодное время года предпочитают проводить время в закрытых помещениях. Особенно когда речь идёт о досуге с детьми. Между тем для детей игры на свежем воздухе, даже в пасмурную погоду, полезны как с физиологической, так и с психологической точки зрения.

### Закаляемся

Не думайте, что чем больше ребёнок будет сидеть дома, тем выше вероятность, что он не заболеет. Наоборот, дети, которые много гуляют и дышат холодным воздухом, болеют реже. Они закаляются, их иммунная система укрепляется, а двигательные навыки становятся лучше, чем у малоактивных сверстников, и это тоже отражается на способности организма противостоять болезням.



## **Укрепляем скелет**

Осенью, конечно, не такое яркое солнце, но необходимый всем нам витамин D оно всё же вырабатывает. Пока малыш играет на воздухе, его кожа поглощает ультрафиолет, достаточный для того, чтобы кости стали крепкими.

## **Учимся общаться**

Только ленивый сейчас не говорит о том, что в компьютерный век у детей ухудшились навыки общения. Чтобы научить детей вместе играть, дружить, сотрудничать, надо вести их на детские площадки. Ежедневно играя в песочнице или на горке, дети волей-неволей учатся находить общий язык со сверстниками. Навык общения формируется только в общении, а не дома перед телевизором.

## **Развиваем воображение**

Игры с ровесниками на свежем воздухе развивают фантазию, будоражат воображение. Вспомните себя в детстве: фантики от конфет, огромные лужи, сосновые шишки — всё «оживало» и становилось отличным подспорьем в наших играх. А ещё дети, играя в команде, а не поодиночке, могут раздавать друг другу различные роли: один во время игры в салочки скачет, как лошадка, другой крадётся, как гепард.

## **Прививаем любовь к природе**



Дети, проводящие много времени на свежем воздухе, начинают любить и беречь окружающий мир. По крайней мере относиться к природе не потребительски, понимая, что, если вытоптать в парке цветы, сломать кусты, играть им будет просто негде.

## **Выплёскиваем энергию**

Малыши, резвящиеся во дворе, могут позволить себе выплеснуть эмоции, энергетически разрядиться. На улице дети играют как хотят, свободно и раскрепощённо. И лучше, чтобы ребёнок бесился, прыгал и кувыркался на улице, чем разнёс квартиру, гоняясь дома за котом, не правда ли?

## Сохраняем зрение

Планшеты, смартфоны, компьютеры — всё это прочно вошло в нашу жизнь. Но при этом всё больше детей страдают близорукостью. А ведь когда дети играют на свежем воздухе, их зрение не страдает. Наоборот, глаза отдыхают от фокусировки на предметах, находящихся на близком расстоянии.

**Так что выбирайтесь на прогулку с детьми как можно чаще!**

### Радуйтесь жизни вместе с ребенком

Радуйтесь каждому моменту рядом с детьми. Проводите выходные вместе с ними. Гуляйте около дома, выбирайтесь на природу, организовывайте пикники и походы. Такие события запоминаются, становятся надежным пристанищем в жизни.

