

Консультация для родителей: «Досуг с ребенком на природе»



Наступило теплое время года, которое приносит не только детям, но и взрослым заряд хорошего настроения, бодрости и ярких запоминающихся событий. К тому же летом у детей есть прекрасная возможность получить заряд не только отличного настроения, но и самое главное- здоровья на весь будущий год!

Существует много способов, как провести выходной день вместе с ребенком интересно и увлекательно. Можно погулять на детской площадке, сходить в лес, парк, посетить цирк, музей, и т.д. Максимально оградите ребенка от компьютера или хотя бы сократите пользование им до гигиенически рекомендуемых норм (7 минут — дети до 5 лет; 10 минут — дети 6 лет).

Летом дети должны быть на свежем воздухе как можно дольше. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует аппетиту, усвояемости питательных веществ и оказывает закаливающий эффект. На прогулки необходимо брать с собой воду, а также соки или фрукты.

Если прогулка правильно организована, малыши реализуют в ней около 50% суточной потребности в активных движениях. Сокращение времени пребывания на воздухе создает дефицит движений.

Играйте с детьми в подвижные и малоподвижные игры.

Организуйте игры с мячом. Для того, чтобы развить ловкость, крупную моторику, улучшить координацию движений, нужно как можно раньше приучать играть с мячом. Катание на велосипеде, самокате – очень веселое и подвижное занятие, к тому хорошо развивает зрительно-моторную координацию.

Очень увлекательный и занимательный процесс-это рисование мелками. Можно совместить приятное с полезным и рисовать не только картинки, но и изучать буквы, цифры и т. д.

Прекрасное занятие на прогулке - это мыльные пузыри. Дома эта игра может доставить вам огорчение, потому что мыльные пузыри оставляют следы на мебели и полу. К тому же, дети часто проливают мыльную воду, а

это еще один повод огорчиться, особенно если вы только что помыли пол и пропылесосили.

На улице же по этому поводу не будет никаких беспокойств. Ребенок может надувать мыльные пузыри, ловить их и просто смотреть, как они летят, подхваченные ветерком. Кроме того, это занятие привлечет к ребенку внимание других детей, что поможет ему подружиться с ними.



Детям нравится кормить животных и птиц. Наверное, так появляется в маленьком человеке доброта. Учите ребенка жалеть животных, птиц, насекомых. Он должен научиться не обижать тех, кто слабее и меньше его.

Дайте ребенку хлеб, пусть отщипывает понемногу и бросает голубям, или пшено, или семечки, и бросает их понемногу, то левой, то правой рукой.

Еще одна увлекательная игра - ориентировка в пространстве. Спрячьте на площадке какой-нибудь предмет. Предложите ребенку его найти, следуя вашим командам (сделай три шага прямо, теперь поверни налево и т.п.).

Существует множество летних игр с детьми, просто подключите свою фантазию и прислушивайтесь к желанию и интересам ваших детей, тогда каждый день лета будет проведен в лучезарных улыбках ваших малышей!