

## **Консультация для родителей «Собираемся на весеннюю прогулку»**

Большое значение для здоровья ребенка имеет прогулка на свежем воздухе. Прогулка является доступным средством закаливания детского организма.

Совместные прогулки с родителями укрепляют здоровье детей. Во многих семьях прогулки вечером, особенно зимой в холодную погоду не проводятся, а иногда даже в субботные и воскресные дни дети совсем не выходят из дома. Для общего физического развития важна правильная организация процедуры прогулки.

Весной как одевать ребенка на прогулку - не угадаешь. С утра морозно, приходится одеваться тепло.

Малыш, которого взрослый держит за руку, балансирует на ледяных накатах. Зато к обеду распогодится так, что в пору даже снимать с него верхнюю одежду.

Ребенок тут же перегревается, начинает раздражаться. Во-вторых, малышу хочется свободно подвигаться на прогулке. И ребенок, и взрослый находятся в постоянном напряжении и возвращаются с прогулки недовольные друг другом. Но без нее не обойтись, гулять нужно два раза в день.

Есть ли выход из такой ситуации? Конечно, есть. Пока не будет теплая погода, лучше всего проводить прогулку в два захода. Утром, одевшись потеплей, можно пойти в ближайший парк или сквер, посетить соседний двор или просто пройтись по улице. Составьте маршрут таким образом, чтобы ко времени, когда солнце начнет пригревать, вы были бы уже дома. Во второй половине дня можно переодеть ребенка. Он с удовольствием меняет шубу на куртку, меховую шапку - на вязаную. И далее прогулку проведите недалеко от дома.

Весной в природе много изменений. Проследите за ними вместе с ребенком: осмыслить происходящее самостоятельно маленькому человеку не под силу. Постарайтесь организовать прогулку таким образом, чтобы ребенку учить понимать увиденное, отмечать красоту просыпающейся природы, бережно относиться к ней.

Остановливайте внимание ребенка на интересных фактах, объясняйте их. Будьте детской мыслью вопросами, рассуждениями, интересуйтесь его мнением.

Побуждайте малыша замечать что-то интересное, прислушиваться к новым звукам, вдыхать запахи пробуждающейся жизни, дотрагиваться до чего-либо (например, до сосульки) и обращать внимание на то, какая она (холодная, тяжелая).

**Подготовил:** воспитатель Абрамович С.В.