

МБДОУ «Беллыкский детский сад»

Консультация для родителей

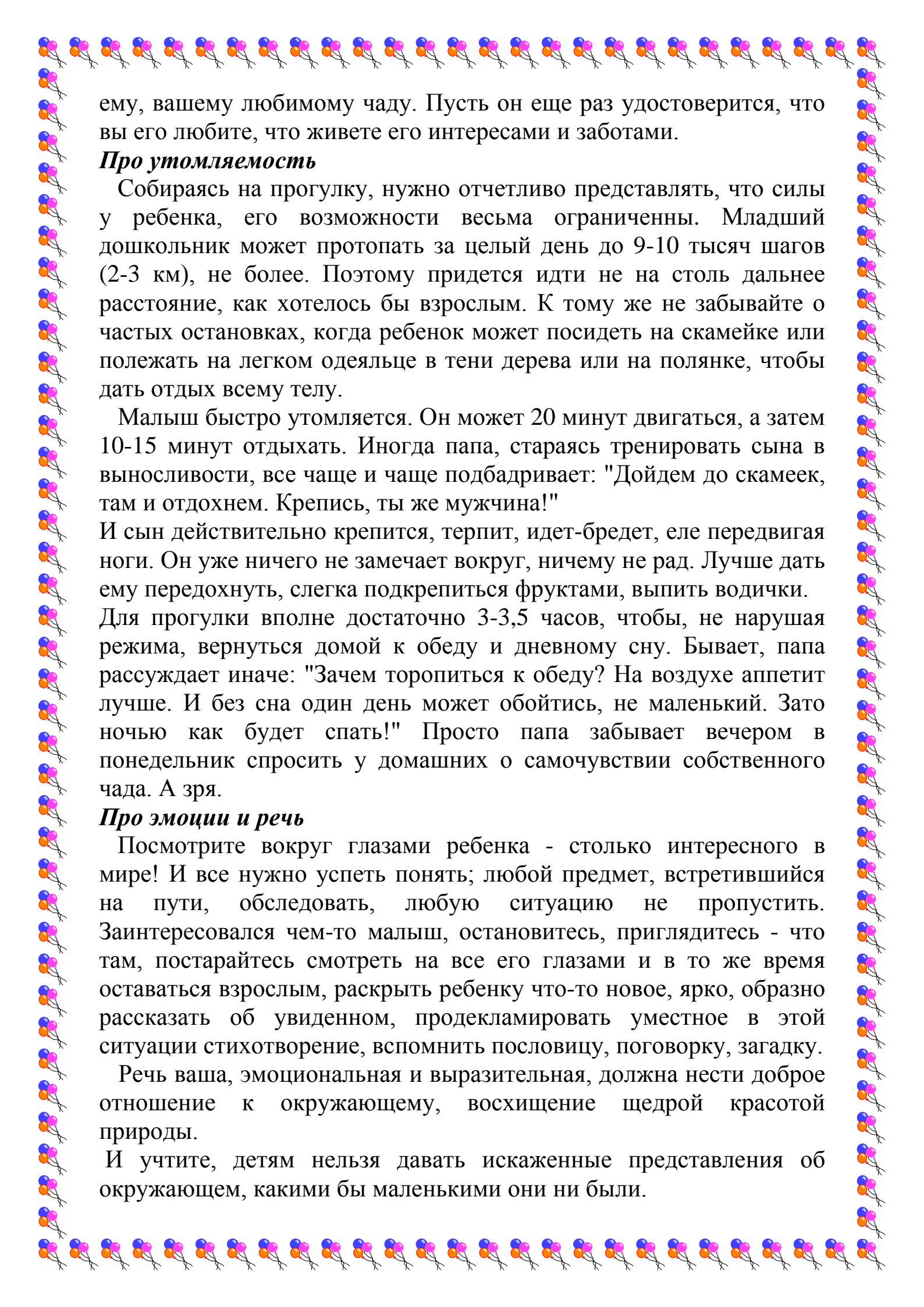
Прогулки, их значение для укрепления здоровья и умственного развития ребенка.



Прогулка на улице имеет особое значение для ребенка. На улице много незнакомого, интересного и познавательного - деревья, падающие с шелестом желтые листья, другие люди, другие дети, машины, животные; все выглядит и звучит необычно, по-новому. Здесь ребенок знакомится с внешним миром, с новыми понятиями, с новыми словами. Здесь он перенимает правила поведения на улице, в обществе. Возникает мощный поток информации, необходимый ребенку для развития. Родителям очень важно наблюдать за ребенком, разговаривать, объяснять, показывать. Помимо этого, свежий воздух только позитивно влияет на здоровье и развитие ребенка.

Постарайтесь продумать, как организовать прогулку с наибольшей пользой для ребёнка.

Раз и навсегда решите для себя: совместная с ребенком прогулка - это совсем не отдых для вас, это время, полностью посвященное



ему, вашему любимому чаду. Пусть он еще раз удостоверится, что вы его любите, что живете его интересами и заботами.

Про утомляемость

Собираясь на прогулку, нужно отчетливо представлять, что силы у ребенка, его возможности весьма ограничены. Младший дошкольник может протопать за целый день до 9-10 тысяч шагов (2-3 км), не более. Поэтому придется идти не на столь дальнее расстояние, как хотелось бы взрослым. К тому же не забывайте о частых остановках, когда ребенок может посидеть на скамейке или полежать на легком одеяльце в тени дерева или на полянке, чтобы дать отдых всему телу.

Малыш быстро утомляется. Он может 20 минут двигаться, а затем 10-15 минут отдыхать. Иногда папа, стараясь тренировать сына в выносливости, все чаще и чаще подбадривает: "Дойдем до скамеек, там и отдохнем. Крепись, ты же мужчина!"

И сын действительно крепится, терпит, идет-бредет, еле передвигая ноги. Он уже ничего не замечает вокруг, ничему не рад. Лучше дать ему передохнуть, слегка подкрепиться фруктами, выпить водички.

Для прогулки вполне достаточно 3-3,5 часов, чтобы, не нарушая режима, вернуться домой к обеду и дневному сну. Бывает, папа рассуждает иначе: "Зачем торопиться к обеду? На воздухе аппетит лучше. И без сна один день может обойтись, не маленький. Зато ночью как будет спать!" Просто папа забывает вечером в понедельник спросить у домашних о самочувствии собственного чада. А зря.

Про эмоции и речь

Посмотрите вокруг глазами ребенка - столько интересного в мире! И все нужно успеть понять; любой предмет, встретившийся на пути, обследовать, любую ситуацию не пропустить. Заинтересовался чем-то малыш, остановитесь, приглядитесь - что там, постарайтесь смотреть на все его глазами и в то же время оставаться взрослым, раскрыть ребенку что-то новое, ярко, образно рассказать об увиденном, продекламировать уместное в этой ситуации стихотворение, вспомнить пословицу, поговорку, загадку.

Речь ваша, эмоциональная и выразительная, должна нести доброе отношение к окружающему, восхищение щедрой красотой природы.

И учтите, детям нельзя давать искаженные представления об окружающем, какими бы маленькими они ни были.

В то же время побуждайте малыша высказываться, фантазировать, думать, сопоставлять, учите анализировать, отвечать на вопросы и задавать их. Ребенок должен чувствовать родительскую сопричастность его интересам. Так формируется доверие к миру, благодарность и огромная любовь к родителям.

Про внимание

Не забывайте и о том, что младшим дошкольникам присуще легко и быстро отвлекаться. Зашуршало что-то в кустах, появилась порхающая бабочка - малыш свое внимание уже переключил на это. Будьте терпимы. Можно рассмотреть поближе то, что его заинтересовало.

Про мышление

Мышление ребенка этого возраста носит наглядно-действенный характер. Ему обязательно нужно видеть то, о чем ведется разговор, и не только видеть, но и действовать с увиденным объектом.

Для активизации познавательного процесса как можно шире включайте всю анализаторную систему малыша, задействуйте его зрение, слух, осязание, обоняние: "Послушай, как весело журчит ручеек. Как ты думаешь, чему он радуется?" Предлагайте упражнения на температурные различия, на различие веса предметов. Чуть примяв в руках листик, просите по запаху определить: "Что у меня в ладонях? Лист или цветок?"

Про физические упражнения

В таких совместных вылазках есть все условия для тренировки юного путешественника в силе, ловкости, смелости. Пока мама отдыхает на скамейке, можно с папой побегать между деревьями, перелезть через поваленное дерево, идти или карабкаться по нему, подлезать под кусты. Можно, собрав шишки, поупражняться в броске, стараясь попасть в пенек или перебросить шишку через куст.

Таким образом, удовлетворяется потребность малыша в разнообразных двигательных реакциях, закрепляются приобретенные ранее умения.

