

## Консультация для родителей «Полезьа прогулок и экскурсий для получения разнообразных впечатлений»

Прогулка в жизни ребенка занимает важное место. Во время прогулки происходит познание окружающего мира, ребенок учится общаться со сверстниками, также прогулка имеет оздоровительное значение.

Во время пребывания на свежем воздухе легкие очищаются от аллергенов и пыли, благодаря этому улучшаются функции верхних дыхательных путей и слизистой носа.

Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ, особенно белкового компонента пищи. Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

Наконец, прогулка — это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении. Если прогулка хорошо и правильно организована, если она достаточна по длительности, дети реализуют в ней около 50% суточной потребности в активных движениях. Сокращение времени пребывания на воздухе создает дефицит движений.

Длительность пребывания на свежем воздухе в разные сезоны года существенно варьирует, но даже в холодное время и ненастную погоду **она не должна быть отменена**. Режимом дня в группах дневного пребывания предусмотрены 2 прогулки, продолжительностью около 4-4.5 ч.

Зимой прогулки с младшими дошкольниками разрешается проводить при температуре воздуха не ниже —15°, со старшими — не ниже —22°. При этих же значениях температур, но сильном ветре рекомендуется сокращать продолжительность прогулки, если нет возможности защитить детей от ветра специально устроенным навесом.

Также прогулка способствует умственному воспитанию. Во время пребывания на участке или на улице дети получают много новых впечатлений и знаний об окружающем: о труде взрослых, о транспорте, о правилах уличного движения и т. д. Из наблюдений они узнают об особенностях сезонных изменений в природе, подмечают связи между различными явлениями, устанавливают элементарную зависимость. Наблюдения вызывают у них интерес, ряд вопросов, на которые они стремятся найти ответ. Все это развивает наблюдательность, расширяет представления об окружающем, будит мысль и воображение детей.

Прогулки решают не только воспитательные, но и оздоровительные задачи. На них педагог проводит индивидуальную работу по развитию движений, подвижные, спортивные игры, развлечения и физические упражнения. Специальное время отводится для трудовой и самостоятельной деятельности детей. Разумное чередование и сочетание этих разнообразных занятий делает прогулку интересной, привлекательной. Такая прогулка обеспечивает хороший отдых, создает у детей радостное настроение.

Большинству кажется, что на зимней прогулке ребенок замерзнет и непременно заболит. И связывают простудные заболевания детей именно с прогулками в зимний период.

**Прогулки с ребенком должны быть каждый день и в любую погоду.** Вас не должны пугать ветер, дождь, холод или жара. Ребенок должен со всем этим сталкиваться, чтобы в дальнейшем, не возникало «сюрпризов» в виде простуды при первом же ветре и прочего.

Прогулка обогащает кругозор ребенка разнообразными впечатлениями, знакомит с внешним миром, помогает ориентироваться в новой обстановке вне стен помещения. Она развивает любознательность ребенка, способность наблюдать за происходящими вокруг него явлениями, вызывает вопросы, обогащает речевой багаж новыми словами. На прогулке ребенок совершенствует движения, вырабатывает устойчивость в ходьбе по неровной поверхности, настойчивость в преодолении встречающихся на пути затруднений. А затруднений немало. Ребенку приходится иногда, то подняться на горку, то спуститься вниз, то перешагнуть канавку или

перейти по узкому мостику по доске, обойти лужу, пройти по высокой траве или по узкой неровной и скользкой дорожке, проложенной пешеходами в снегу, и пр.

Детям **нужно создавать условия для интересных прогулок зимой**: сделать во дворе горку, организовать катание на салазках; приобрести для ребенка лопаточку, сделать метелочку. Можно слепить из снега какую-либо фигуру — снежную бабу, мишку, зайца. Дети на санках будут подвозить снег. Надо иметь расчищенные во дворе дорожки, по которым дети могли бы катать друг друга на санках. Хорошо зимой организовать игру в лошадки, догонялки и другие подвижные игры, чтобы дети не зябли и прогулка была для них интересной.

Для зимней прогулки прежде всего необходимо подготовить участок: очистить от снега часть площадки и слегка посыпать ее песком, сделать небольшую отлогую снежную горку; оформить из снега домик, вставив в него вместо стекол квадраты цветного льда (для этого окрашенную в какой-либо цвет воду нужно заморозить в небольших прямоугольных противнях).

Можно слепить снежную бабу, оформить снежную клумбу и выложить ее стенки и верхнюю часть окрашенными в разные цвета ледяными фигурками. При замораживании воды, окрашенной в разные цвета, можно использовать поломанные игрушки: половинки целлулоидных попугаев, рыбок, лягушек, уток, мишек, кукол. Можно также использовать для этого и песочные наборы. Все эти разноцветные фигурки, вкрапленные в снег, в зимний солнечный день будут переливаться всеми цветами радуги и привлекать к себе ребенка, радуя его взор яркими красками.

**Особенно много разнообразных впечатлений дети получают летом на даче.** На каждом шагу им встречаются домашние животные и птицы, насекомые, пресмыкающиеся и земноводные. Дети знакомятся с различными видами труда взрослых, с жизнью и повадками животных и насекомых (собачка может укусить, козочка и коровка бодаются, оса больно жалит, а бабочки, кузнечики, жучки, лягушки, червячки, букашки не кусаются, их можно брать в руки). Также деткам нравится изучать растения, деревья, кусты, цветы. Если ребенок проведет на даче все лето, можно показать ему, как красиво цветет шиповник, как завязываются ягодки, которые вы осенью соберете, а зимой он будет пить вкусный и полезный отвар из шиповника.

**Очень интересны прогулки в лес.** На опушке леса в светлой зелени травы наливаются и краснеет земляника. Здесь же, на склоне горы, много красивых цветов. Из них можно сплести венок или сделать букет, принести его домой, поставить в воду. В лесу можно набрать еловых и сосновых шишек, желудей, с которыми так любят играть малыши. Большую радость доставляют детям найденные в лесу грибы.

**Много радостных впечатлений получают дети и во время прогулок на пруд,** где много воды, где можно наблюдать за купающимися детьми и взрослыми, поупражняться в бросании в воду камешков и щепок и последить за последними, как одни из них тонут, а другие плавают. В пруду можно наловить лягушек и головастика, принести их в банке домой и пустить попрыгать по террасе. Словом, лес, поле, луг, сад, пруд, река — все может послужить хорошими объектами для наблюдений и бесед с детьми.

**Не следует запрещать ребенку играть во дворе с другими детьми:** ему нужны товарищи, нужна совместная игра. Это будет приучать детей к коллективу, к хорошим взаимоотношениям. Подражая игре других, ребенок внесет большее разнообразие и в свою игру, обогатит ее содержание. Каждый ребенок должен как можно больше бывать на свежем воздухе — это совершенно необходимо для его здоровья. Прогулка — это замечательное время, когда взрослый может постепенно приобщать малыша к тайнам природы — живой и неживой, рассказывать о жизни самых различных растений и животных. Это можно делать везде и в любое время года — во дворе городского и сельского дома, в парке, в лесу и на поляне, возле реки, озера или моря. Гуляйте больше со своими детьми и получайте от прогулок как можно больше удовольствия.