

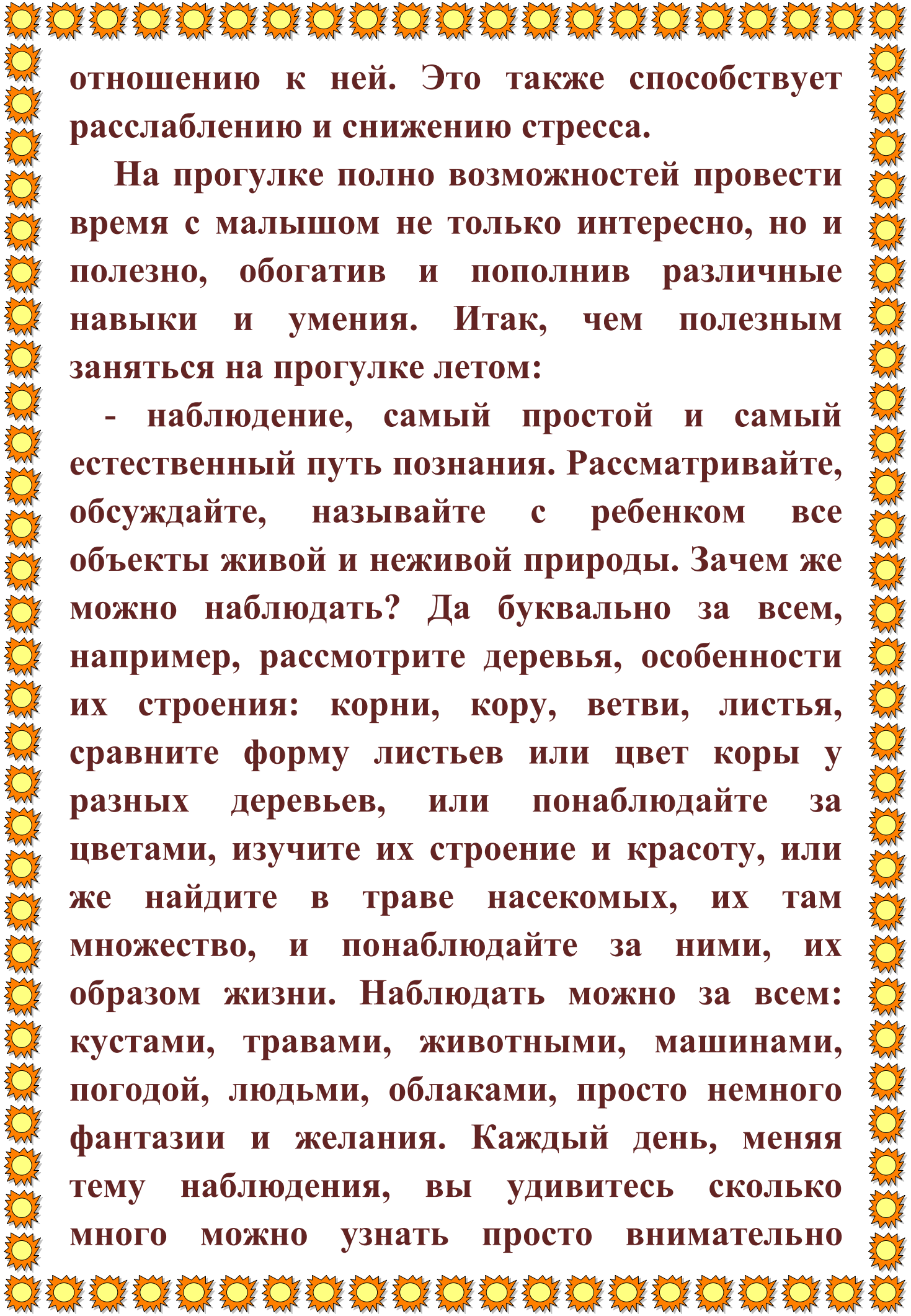
Консультация для родителей

«Летняя прогулка»

Лето чудесное время года, когда много времени родители со своими детьми проводят на улице. Прогулки в парках, походы в лес или на природу, игры на детской площадке – все это способствует укреплению иммунитета и общему оздоровлению организма. Старайтесь ежедневно организовывать для ребенка активные прогулки.

Лето – отличное время для развития физических навыков. Предложите ребенку игры с мячом, легкие пробежки. Это поможет укрепить мышцы и сердечно - сосудистую систему.

Лето – это также время для новых впечатлений и открытий. Посещение зоопарков под открытым небом, парков аттракционов может стать отличным способом провести время с пользой для здоровья и развития ребенка. Прогулки в парке или у водоема помогут ребенку лучше понять природу и научиться бережному



отношению к ней. Это также способствует расслаблению и снижению стресса.

На прогулке полно возможностей провести время с малышом не только интересно, но и полезно, обогатив и пополнив различные навыки и умения. Итак, чем полезным заняться на прогулке летом:

- наблюдение, самый простой и самый естественный путь познания. Рассматривайте, обсуждайте, называйте с ребенком все объекты живой и неживой природы. Зачем же можно наблюдать? Да буквально за всем, например, рассмотрите деревья, особенности их строения: корни, кору, ветви, листья, сравните форму листьев или цвет коры у разных деревьев, или понаблюдайте за цветами, изучите их строение и красоту, или же найдите в траве насекомых, их там множество, и понаблюдайте за ними, их образом жизни. Наблюдать можно за всем: кустами, травами, животными, машинами, погодой, людьми, облаками, просто немного фантазии и желания. Каждый день, меняя тему наблюдения, вы удивитесь сколько много можно узнать просто внимательно

посмотрев и обсудив с ребенком то, что
вокруг.



- игры с песком: стройте башни, делайте пасочки, тунели, ходы, отпечатки разными предметами, мните, смешивайте песок с водой, травой, другими материалами, пересыпайте, главное будьте включены в процесс с ребенком. Игры с песком обогащают сенсорный опыт ребенка, помогают изучить свойства природных материалов, а так же снизить эмоциональное напряжение;

- игры с водой : не менее полезны чем игры с песком – переливаем, размешиваем, испаряем на солнце, окрашиваем разными цветами, замораживаем и выносим на солнце посмотреть что произойдет;

Каждый ребенок должен как можно больше бывать на свежем воздухе – это совершенно необходимо для его здоровья. Гуляйте больше со своими детьми и получайте от прогулок как можно больше удовольствия.

Информацию подготовила:

Фальковских Анна Анатольевна,
воспитатель группы «Пчелка», д/с162 к.3,
июль 2025.