

Методические рекомендации для родителей при проведении прогулок

Прогулки – это важно.

Дети должны проводить на воздухе как можно больше времени, чтобы быть здоровыми и крепкими.

В летнее время дети могут находиться более 6 часов в день на улице, а в осеннее и зимнее время дети должны быть на воздухе не менее 4 часов. Лучшее время для прогулки с детьми – между завтраком и обедом (2-2,5 часа) и после дневного сна, до ужина (1-2 часа). В сильные морозы длительность прогулок несколько сокращается.

Причиной отмены прогулки для здорового ребёнка могут быть исключительные обстоятельства: проливной дождь, большой мороз с вильным ветром.

На опыте работы детских садов установлено, что дети дошкольного возраста, приученные к ежедневным прогулкам, могут гулять и при температуре 20-25 мороза, если нет сильного ветра и если они одеты соответственно погоде. На прогулку в холодные зимние дни дети должны выходить в тёплом пальто, шапке с наушниками, валенках, и тёплых варежках.

Время от времени полезно совершать с детьми длительные прогулки, постепенно увеличивая расстояние – для младших до 15- 20 минут ходьбы, для детей постарше – до 30 минут, с небольшими остановками на 1-2 минуты во время пути. Придя на место, дети должны отдохнуть или спокойно поиграть перед тем, как возвращаться обратно.

ПОГУЛЯЕМ, ПОИГРАЕМ!

Взаимодействие с ребенком на прогулке может стать очень важным и продуктивным компонентом его развития. Но для многих родителей прогулки – это простое «выгуливание» ребенка, когда ему предоставляют возможность подышать свежим воздухом, подвигаться, встретиться со сверстниками.

Обычно стайку детей сопровождает компания взрослых, которые за время прогулки успевают обсудить массу тем и лишь краем глаза присматривать за своим чадом. Редко когда мамы и папы предлагают на прогулке детям те или иные игры. Обычно они предоставляют им почти полную свободу.

Конечно, ребенок может и сам придумать элементарные, но не всегда безопасные игры: пошлепать по лужам, ползать по деревьям, подпрыгнув, подергать листья с деревьев. Просторы парков и скверов, их зеленые лужайки и цветочные поляны вызывают особый восторг, и ребенок готов бежать и бежать куда глаза глядят.

Он жаждет движения, и нужно дать ему возможность реализовать это желание. Самое лучшее, что можно посоветовать, - подвижные игры: они удовлетворяют его страсть к движению. В ходе игры дети получают необходимую мышечную нагрузку и положительные впечатления, при этом избегая эмоциональных и двигательных перегрузок и находясь в поле зрения взрослых.

Для веселой прогулки большой мяч просто не заменим: его можно использовать в разных подвижных играх. Самым маленьким можно дать задание докатить мяч до дерева, скамейки или до мамы, попрыгать, как прыгает мячик; поучиться бросать мяч друг другу, перебрасывать мяч через препятствие или подбрасывать вверх. Учите ребенка делать замах и бросать мяч вдаль. Бросок в цель использовать для старших детей, так как он требует более сложной координации. Цель может быть горизонтальной и вертикальной, используйте подручные средства (круг нарисованный мелом на асфальте или постройке).

Не стесняйтесь показывать пример своему ребенку.

Покажите разные способы бросания мяча: от груди, из-за головы, снизу.

Устройте игру через перешагивания и перепрыгивания через препятствия: бордюр, ручеек, лужицу, ветку, линию, нарисованную на песке или асфальте.

Организуйте для ребенка и его друзей веселые игры в парке, во дворе.

В качестве «инвентаря» подойдут деревья, за ними можно прятаться.

Скамейка, по которой можно катать друг другу мяч, ползать, подлезать под скамью, перелезть через нее.

Пеньки, на которые можно залезать и спрыгивать, обегать вокруг них.

Включайтесь в игру сами, играйте весело с удовольствием. В ходе совместной деятельности у ребенка формируются навыки взаимодействия и общения.

Использование игровых упражнений и подвижных игр, является эффективным средством формирования интереса к физической активности, что является одним из главных в укреплении и сохранении здоровья детей, приобщении их к здоровому образу жизни.

Подготовил инструктор по физической культуре:
Колядин Вячеслав Павлович