

**ПРОГУЛКА с семьей на
природе для формирования
здорового образа жизни.**

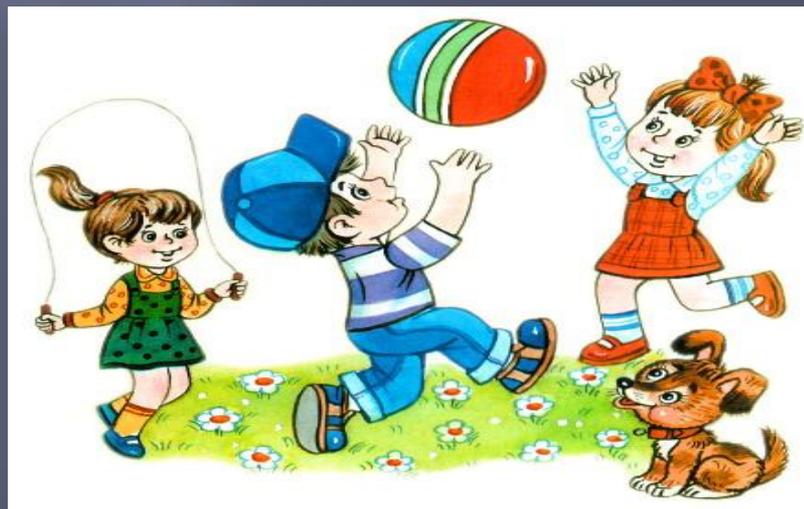


Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.



Для сохранения и укрепления здоровья нужно соблюдать следующие правила:

1. Режим дня
2. Правильное питание
3. Активный образ жизни
4. Отказ от вредных привычек
5. Хорошее настроение
6. Прогулки на свежем воздухе.





Прогулка – это одно
из основных
оздоровительных
мероприятий,
предупреждающая охрану
и укрепление здоровья
детей, полноценное
физическое и психическое
развитие.

Прогулка имеет большое значение для развития детей:

- **Развивает умственные способности и наблюдательность: ребята получают много новых впечатлений и знаний об окружающем; узнают об особенностях сезонных изменений в природе, подмечают связи между различными явлениями, устанавливают элементарную зависимость между явлениями в природе.**





- **Дает возможность знакомить детей с родным городом, его достопримечательностями, трудом взрослых, которые озеленяют его улицы, строят красивые дома, асфальтируют дороги и т.д.**
- **Удовлетворяет естественную биологическую потребность ребенка в движении (а движения детей усиливают обмен веществ, кровообращение, газообмен, улучшают аппетит).**



- **Дети учатся преодолевать различные препятствия, становятся подвижными, ловкими, смелыми, выносливыми.**



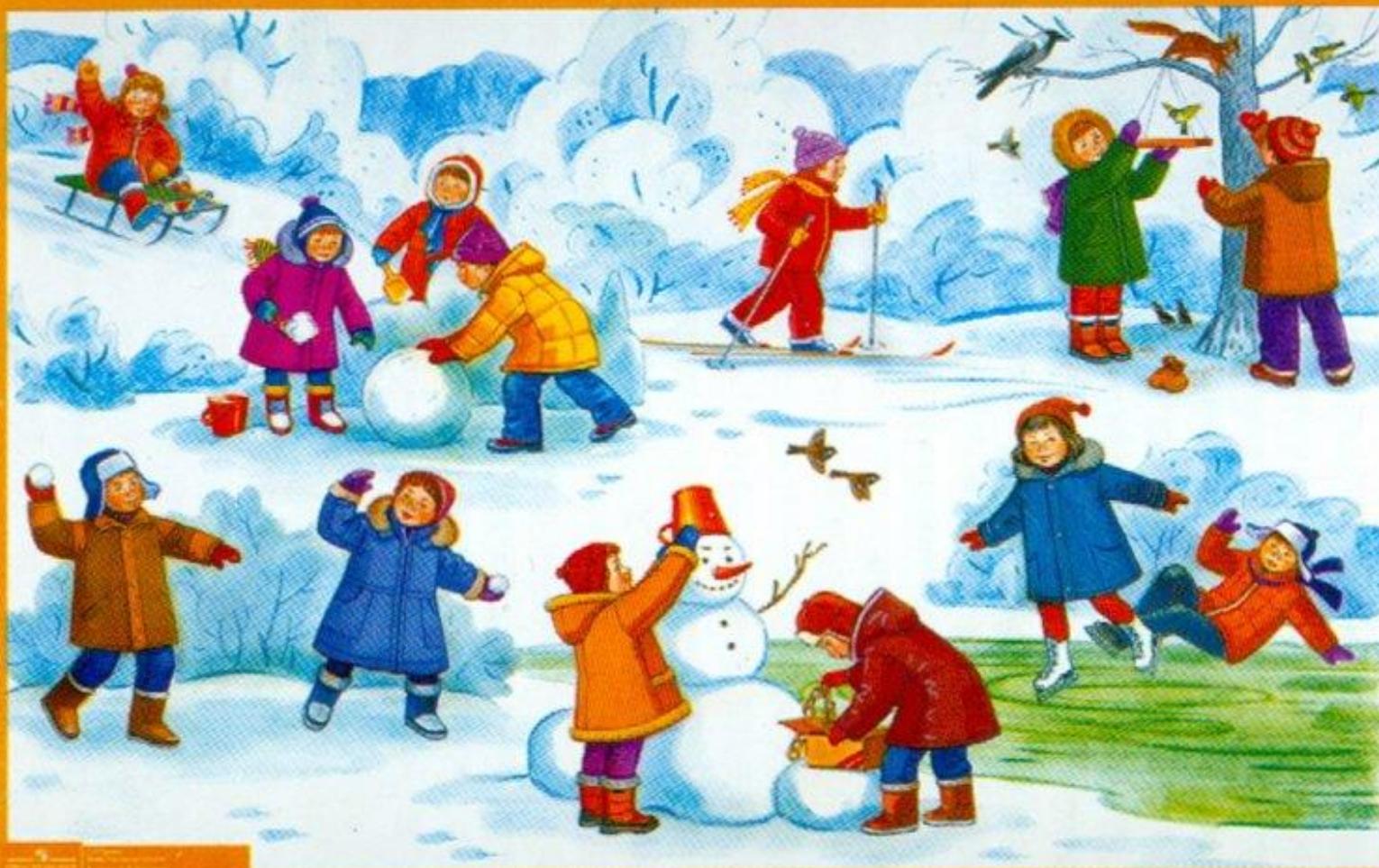
➤ У детей
вырабатывается
двигательные умения и
навыки, укрепляется
мышечная система,
повышается жизненный
тонус.

➤ На прогулке решаются
задачи умственного,
нравственного,
физического, трудового
и эстетического

воспитания

➤ Улучшается кровообращение в легких, способствуя, таким образом лучшему снабжению кислородом тканей и органов.

Если у ребенка легкий насморк прохладный воздух будет способствовать разжижению слизи.



На природе:

- Учимся слушать
- Учимся видеть
- Учимся чувствовать
- Коллекционируем
- Экспериментируем



Уметь слушать тишину природы – это тоже искусство. Попробуйте вместе прислушаться к окружающему и угадать, кто или что издает разнообразные звуки. Попробуйте выяснить, о чем поют птицы, одинаково ли шелестят листьями береза и дуб. О чем рассказывают нам? Кто шуршит в траве? Забавные звуки можно услышать, приложив ухо к старому, пустому внутри дереву, постучав о его ствол. Прислушайтесь внимательно ко всему. Что вас окружает на прогулке, и вы откроете для себя и для своего ребенка новый мир звуков.

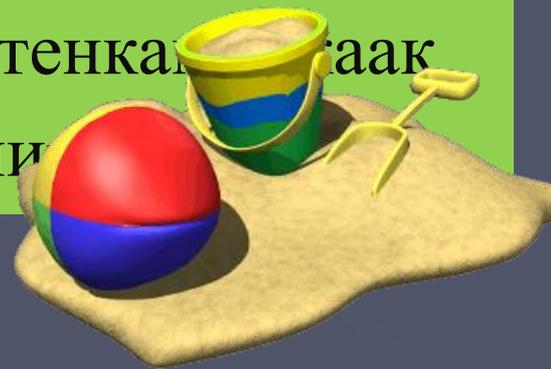


Смотреть на природу и видеть ее - это не одно и то же.

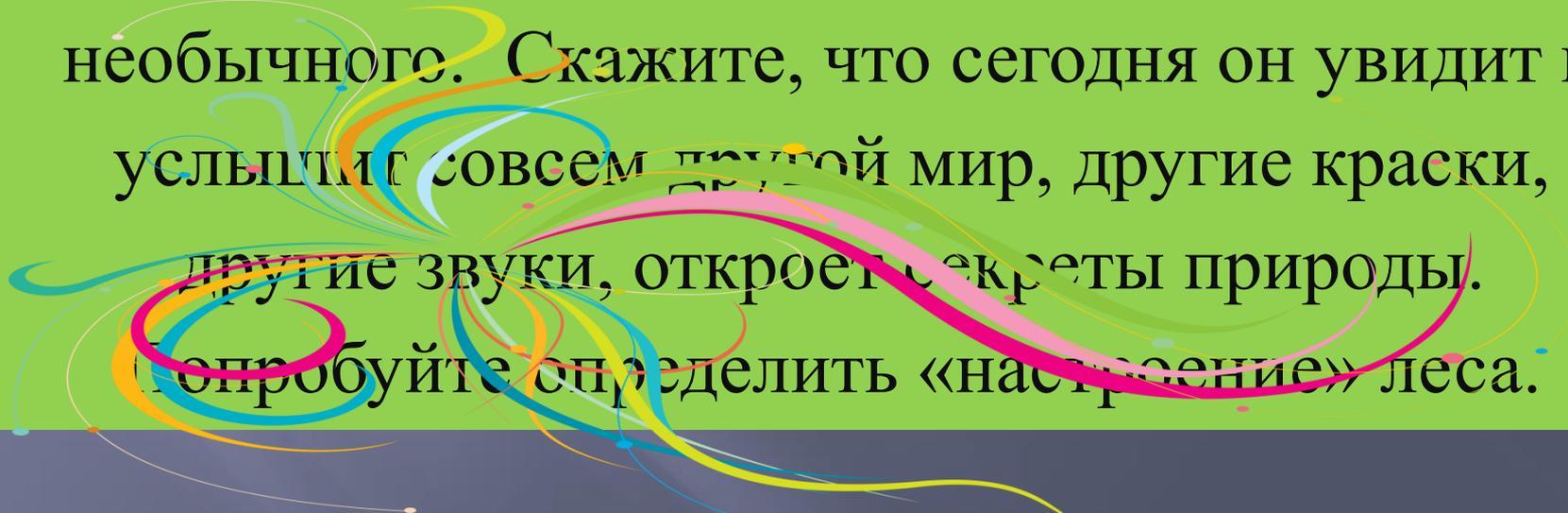
Наблюдая, ребенок превращается в исследователя, развиваются его органы чувств, мышление, он пытается понять окружающий мир и делает массу открытий, которые так необходимы в этом возрасте.

Рассматривание муравьёв или листиков через увеличительное стекло приводит ребенка в восторг.

Постарайтесь научить ребенка видеть красоту окружающего мира: и отдельного цветка, и бабочки, и солнечного заката или восхода. Обращайте внимание на то, как природа богата красками и их оттенками. Как многообразен окружающий мир.



Воспринимать природу можно и нужнее не только глазами: предложите ребенку определить, чем отличаются деревья или кустарники по запаху или на ощупь. Или подведите к нескольким деревьям – пусть определит «своё». Уже перед путешествием в лес, на реку попробуйте у вашего спутника ощущение чего-то праздничного, необычного. Скажите, что сегодня он увидит и услышит совсем другой мир, другие краски, другие звуки, откроет секреты природы. Попробуйте определить «настроение» леса.



Прекрасный объект для коллекционирования – природный материал: шишки, камни, ракушки, семена растений и, конечно, листья.

Формирование коллекции, рассматривание ее объектов – это прекрасный повод для сотрудничества, общения, разговоров (а значит, и развитие речи.) Кроме того, ребенку всегда хочется узнать, как называется то, что он нашел.

Не спешите с ответом, дайте возможность ребенку самостоятельно определить название камня, растения по красочной энциклопедии.

Экспериментирование, опыты, наблюдения – деятельность, которой дети охотно занимаются и которая дает очень многое для развития. Одна из важнейших задач – это становление мышления.

Экспериментировать можно с песком, глиной, водой, камнями, шишками. Этот материал несложно собрать во время прогулки в парке, лесу, на реке.



Дети должны знать:

- ✓ Нельзя срывать растения для букетов.
- ✓ Ходите по тропинкам, чтобы растения не погибли от вытаптывания.
- ✓ Нельзя подходить близко к гнездам птиц.
- ✓ Подкармливайте птиц зимой.
- ✓ Весной для птиц делайте домики, скворечники.
- ✓ Нельзя сорить в лесу.
- ✓ Нельзя разводить огонь в лесу.

**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.**

