

## «Как организовать прогулку на свежем воздухе»

Дошкольный возраст - яркая, неповторимая страница жизни, которая остается в памяти каждого человека на долгие годы. Воспитание любви к природе – одна из главных задач современного образования. Очень хорошо, если воспитывать и образовывать будут не только педагоги, но и родители.



Прогулка является надежным средством укрепления здоровья. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на настроение ребёнка, состояние здоровья, способствует повышению аппетита, всесторонне развивает детей, активизирует их двигательную деятельность, познавательные возможности и, конечно, оказывает закаляющий эффект. Прогулку нужно хорошо и правильно организовать. Нельзя допускать, чтобы на прогулке дети длительное время находились в однообразной позе. Нужно переключать их с одного вида деятельности на другое и менять место игры. При этом нужно учитывать индивидуальные особенности детей. Одни предпочитают спокойные виды игр, другие постоянно находятся в движении. Поэтому игры для ребёнка нужно подбирать в соответствии с его темпераментом и состоянием здоровья. Очень полезны детям игры с песком, снегом, водой – это одна из форм естественной деятельности ребёнка в природной среде. В процессе таких игр, дети определяют цвет, форму, размер, упругость, запах, вес объекта.

Чтобы активизировать двигательную активность ребёнка, на прогулку можно вынести крупно габаритные игрушки, машины; в тёплое время года – мячи, велосипеды; в зимнее время - санки, лыжи, лопатки, вёдра. Одежда детей дошкольного возраста должна быть удобного покроя. На ногах при минусовой температуре воздуха должны быть утепленные сапоги; сапоги на меху или валенки рекомендуются лишь при температуре воздуха ниже — 10°. Прогулка в зимний период года для детей 4—7 лет может проходить при температуре воздуха до — 18—22°; при более низких температурах длительность прогулки сокращается.

Наблюдения за природой способствуют гармоничному развитию личности ребёнка, желанию любить и понимать окружающий мир, город в котором живешь, двор в котором встречаешься с друзьями. Видеть красоту не только цветов, но и обыкновенной травы, не только по телевизору, но и за порогом собственного дома – величайшее умение, которому нужно учить с раннего детства. Природа – неиссякаемый источник духовного обогащения детей. Дети постоянно соприкасаются с ней в той или иной форме. Их привлекают зелёные луга и леса, яркие цветы, бабочки, жуки, птицы, звери, падающие хлопья снега, ручейки и лужицы. Разнообразный мир природы пробуждает у детей живой интерес, любознательность, побуждает к игре. Игра увлекает ребёнка, ведёт его в свой веселый мир, учит правильно воспринимать окружающую природу. Как организовать интересную прогулку для ребёнка?

Прогулка – это, не только игры на свежем воздухе. Например, прогулка в парке может быть не только весёлой и подвижной, но и познавательной. С чего начать? Лучше, конечно, если она начнётся с наблюдений и беседы. Природоведческие беседы развивают мышление и речь ребёнка. Чтобы беседы проходили успешно, Вам необходимо заранее подготовиться к ней.

Если Вы гуляете в парке весной, то даже самый рассеянный человек не может не заметить весенних изменений в природе и пробуждения её от зимнего сна. Объектов для наблюдений много. Это пробивающаяся травка на проталинке, и прилёт птиц, и прибывающий день, и пробуждающиеся от зимнего сна насекомые и животные.

Наблюдая за весенними изменениями, спросите у ребёнка, как пришла весна, и какие изменения в природе произошли с её приходом. Что случилось, когда солнце стало светить ярче? Пусть сначала ответит ребёнок, и лишь потом вы дополните ответ. Стал таять снег. Потекли ручьи. Набухли почки. Обратите внимание ребёнка на цветы, первыми появляются подснежники, затем мать-и-мачеха, одуванчики. Расскажите ребенку, почему эти цветы имеют такое интересное название. Ответ прост! Подснежник получил свое название потому, что первым после таяния снега (почти из-под снега) распускает свои цветочки. Мать-и-мачеху называли так, потому что у листочка, если потрогать ладонью, верхняя сторона будет теплее нижней. Верхняя сторона напоминает маму – добрую и нежную, а нижняя мачеху – холодную и жесткую. Выросла трава и всё вокруг стало ярким и нарядным. А ещё появились всевозможные насекомые. Еще лежит снег, а бабочки крапивницы (ярко красные с чёрными пятнами) уже проснулись. Всю зиму они спали в укромных местах на деревьях и кустарниках. Но с первыми лучами апрельского солнышка они просыпаются.

С наступлением весны наступают изменения и в жизни животных и птиц. Белочка меняет свою серую шубку на ярко-рыжую. Скачет по деревьям, собирает нераскрывшиеся шишки. Для чего? Найдёт она такую шишку, повертит её в лапках, отыщет под чешуёй семечко, вытащит его острыми зубками, очистит и съест. Если вы пойдёте в парк, то наверняка увидите белочку. Понаблюдаете, как ловко она скачет с ветки на ветку и с дерева на дерево. Когда солнышко пригреет сильнее, просыпается после зимней спячки бурундук. С виду он очень похож на белку, та же рыжая шубка и так же прыгает по деревьям. Вот только вдоль его спинки проходят пять тёмных полос и хвост не такой пушистый как у белки. Очнувшись после сна, бурундук не рыщет в поисках пищи. Об этом он позаботился с осени. Перед тем как лечь спать, бурундук носит в защёчных мешках запасы в свою норку, а проснувшись, с удовольствием их поедает.

Лето тоже прекрасная пора для наблюдений в парке. Так, выходя на прогулку, обратите внимание на то, как изменилась природа. Обратите внимание на деревья, цветы, траву. Летом одуванчик очень быстро меняется. Но не только он. Если наблюдать за берёзой, то можно заметить, что она любит менять свой наряд. В начале лета её листочки светло – зелёные, а в середине лета уже собраны все оттенки от светло зелёного до тёмного. Понаблюдайте с детьми как порхают бабочки с цветка на цветок. Спросите у ребёнка, а зачем они это делают? Если ребёнок затрудняется ответить, то можно подсказать ему, что они собирают пыльцу, так бабочки питаются. Расскажите ребенку, что бабочек очень много. Это уже известная нам крапивница, которая проснулась еще весной, летом больше заметны другие бабочки: ярко жёлтая - это лимонница, белая бабочка, у которой на верхних крылышках черные пятна по краям - это боярышница.

Вот и закончилось лето. Пришла красавица - осень. Со своими разноцветными листьями, урожаями грибов, овощей и фруктов. Такой осень бывает только в сентябре. Понаблюдайте с детьми за деревьями, как они меняют окраску листьев. Первая начинает желтеть липа. Обратите внимание на рябину, ведь одновременно на дереве могут быть листочки зелёного, желтого и оранжевого цвета и ярко красные ягоды. Если вы отправляетесь с ребёнком в парк можно собрать различный природный материал для поделок, это разноцветные листья, шишки, желуди.

Наступила зима – красивое время года. Зимой можно кататься с горки на ледянке, кататься на коньках, лыжах, лепить снеговиков. Зимой для наблюдений объектов меньше, чем в другие времена года. Птиц зимой невозможно не увидеть, они привлекают внимание детей. Ребёнку можно многое рассказать о поведении и жизни птиц. Можно повесить кормушку и постоянно наблюдать за поведением птиц.

Очень хотелось, чтобы всему этому Вы научили своего ребёнка. Ведь дети, словно губка, впитывают всё, что слышат и видят. Поэтому не скупитесь, дарите им всё, что сами знаете и умеете.



Картотека игр для прогулок на свежем воздухе.