Консультация для родителей
«Выходные с пользой для здоровья»

Нет большей радости для родителей, чем видеть своих детей здоровыми и закаленными. Но не все родители понимают значение пребывания на свежем воздухе дошкольника. Во многих семьях прогулки вечером, особенно в холодную погоду не проводятся, а иногда даже в выходные дни дети совсем не выходят из дома.

А ведь во время прогулок вы не только можете отдохнуть, а также и пообщаться со своим малышом, обогатить его новыми знаниями, полюбоваться красотами родной природы, вдохнуть глоток свежего воздуха, подзарядиться положительными эмоциями. Прогулки повышают сопротивляемость организма ребенка инфекционным и простудным заболеваниям. Движения необходимы для растущего организма, их недостаток вызывает у дошкольника задержку роста, умственного и физического развития.

Неизвестная земля

Прекрасный способ приятно и с пользой провести время со своим малышом – отправиться на прогулку. Наверняка вы уже изучили все ближайшие детские площадки – так попробуйте в выходные покорить новые горизонты. Выберите парк или живописный старый район в центре города и нарисуйте красивую карту своего маршрута (обозначьте на ней бульвары и памятники, которые собираетесь показать малышу, а также улицы, которыми вы будете добираться до цели). Не забудьте запастись термосом с чаем и бутербродами. Во время прогулки поиграйте с малышом в ориентирование на местности – объясняйте, в какой точке вы сейчас находитесь, и показывайте на карте, куда вы отправитесь дальше. Завершите прогулку приятным сюрпризом – зайдите в кафе и съешьте по пирожному, или загляните в книжный магазин и вместе выберите новую книжку со сказками.

Также, интересным, увлекательным проведением выходного дня может стать для ребенка - посещение музея. Практически всегда привлекательными для дошкольников оказываются природоведческие музеи. Увидеть в музее все ребенок просто не в состоянии. Переход от одной музейной витрины к другой, утомителен и мало познавателен для ребенка. Гораздо лучше и намного полезнее выбрать, что-то одно, и внимательно рассмотреть в деталях. Можно выбрать витрины, посвященные старинному костюму или оружию, посуде, мебели.

Не меньший интерес представляют для детей и выставленные в музеях археологические находки: лодки, выдолбленные из ствола дерева, сделанные из камня и кожи топоры, украшения.

Дошкольник хочет и может узнавать, что составляет основу экспозиции исторических музеев: как жили люди раньше, как был устроен их дом, какую одежду они носили, и из какой посуды ели, на какой мебели спали, сидели, во что играли, и на чем писали.

В этом возрасте детям хочется примерить эту жизнь на себе, и проигрывать ее, представляя себя ее участником. И если кто - то говорит, что дошкольники еще слишком малы для посещения музеев, то это - значит, лишь то, что вы, родители не смогли сделать них посещение музея интересным.

Существует много способов, как провести выходной день вместе с ребенком интересно и увлекательно. Родители придумывайте, фантазируйте, и Вы получите массу впечатлений, удовольствий от прогулок с ребенком.

Например:
Прогулка по лесу – это великолепный вариант активного отдыха. Рецепт его «приготовления» совершенно прост.
Для этого Вам потребуется:
собственно Вы и ваша семья;
желание приблизится к прекрасному;
несколько часиков свободного времени;
лес или парк.
А теперь берем все это и смешиваем. Получается просто отличный микс позитива и энергии!

Свежий и чистый воздух

Как правило, в любом лесу (даже если это парк в большом городе) воздух намного чище. Дело в том, что деревья не только снабжают его кислородом, но и задерживают на своих листьях пыль и различные промышленные выхлопы. Если же устроить прогулку в сосновом лесу, то Ваши легкие наполнятся воздухом, лишенных многих болезнетворных бактерий. Об этом позаботятся фитонциды – антибактериальные летучие вещества, которые выделяются этими растениями. Именно поэтому все туберкулезные диспансеры, как правило, размещают в сосновых лесах.
Где гулять с ребенком? Если на улице зима, можно поехать в парк кататься на лыжах или санках. Кроме того, можно весело провести время на катке. Да и просто подвижные игры на улице пойдут только на пользу. Любимое зимнее развлечение малышей - санки. Но можете попробовать научить малыша спортивным играм, таким как катание на лыжах и на коньках. Используя простые игровые упражнения можно добиться многого!
Малыши также любят подвижные игры со снегом, и с удовольствием будут выполнять предложенные вами упражнения.
Зимой очень увлекательно сооружать разные постройки из снега, лепить различные фигуры. Обзаведитесь лопатками, совочками, ведерками и метелочками, они вам пригодятся на прогулках.
Для старших дошкольников используются более сложные игры. Играя и упражняясь на улице зимой, дети получают возможность проявить смелость, самостоятельность, ловкость и сноровку.
Выезжая на природу в зимнее время с вашим ребенком, или с компанией детей, обязательно продумайте в какие подвижные игры вы будете играть с детьми, в какие игры дети будут играть сами, и возьмите с собой все необходимое для игр.
Летом также можно провести время в парке, в лесу, прогуляться по набережной, если таковая имеется. Что делать в дождь? Аналогом летнего отдыха может стать бассейн. Вы не только весело проведете время, но и научите малыша плавать. В специализированных центрах есть как маленькие-детские бассейны с горками и водными развлечениями, так и крупные бассейны, где малыш может находиться в надувном круге.
Еще один вариант – отправиться всем вместе на велосипедную прогулку, на каток или покататься на роликах – все зависит от того, какой вид спорта вам по душе. От этой прогулки можно почерпнуть много интересного - столько новых и красивых мест и, к тому же, получить хорошую зарядку для мышц.
Уважаемые родители! Совсем нетрудно сделать так, чтобы выходной и вам, и ребенку доставил удовольствие, сблизил вас, укрепил любовь и уважение между вами.

Желаем Вам успехов!