**Консультация на тему:**

**«Использование выходного дня**

**для совместных прогулок и походов»**

«Куда пойти с ребёнком в выходной день?» этот вопрос часто задается, когда идёт речь о том, что для ребёнка выходной день – праздник. И поэтому, родители так должны организовать выходной день, чтобы он действительно стал праздничным, интересным для ребёнка, обогащенным новыми впечатлениями.

Всё это может сделать природы с её богатством и разнообразием растительного и животного мира.

Тишина леса, чистота воздуха окажут благоприятное воздействие и на ребёнка, и на родителей. В природе дети всегда могут увидеть что - ни будь интересное. На прогулке, в походах они получают заряд бодрости, а также множество незабываемых впечатлений на неделю. А вы, родители в совместных прогулках сможете гораздо лучше узнать своего ребёнка, да и дети увидят вас более спокойными, не задерганными повседневными делами и заботами.

Попробуйте в выходной день как можно раньше утром выйти с ребёнком в парк или лес. Чистый воздух, сверкающая роса на траве, голоса птиц. Покажите ребёнку этот солнечный день в природе. Он пахнет свежестью.

А если взять ребёнка на прогулку к реке или на пруд? Тихонько пройдясь по берегу, можно заметить какая трогательная тишина присутствует вокруг, а с другой стороны – какое оживление сколько рыбаков! Объясните, чем заняты люди, поговорите об этом с ребёнком. И вы не узнаете своего ребёнка, как много он знает, а сколько ещё хочет узнать. Дети - наше будущее. И всё им должны дать мы сами - родители.

На прогулках, в походах предоставляется прекрасная возможность поиграть с детьми. Взрослые должны руководить играми дошкольника.

У детей в возрасте 3-4 лет мышление конкретно, внимание неустойчиво, поэтому содержание их игр должно быть несложным (например, «птицы летают и возвращаются в гнезда»). В играх детей этого возраста отсутствует соревнование. Их увлекает процесс движения, а не его результат.

Очень хорошо сопровождать игры текстом, слова которого раскрывают содержание игры, являются сигналом к выполнению тех или иных заданий. Это может быть и короткая песенка, и стихотворение.

 С детьми в возрасте 4-6 лет проводят игры с присоединением не только таких образов и действий, которые они наблюдают в жизни, но и таких, с которыми дети знакомы по книгам, картинкам. В игры можно вносить элементы соревнования (Кто скорее добежит до намеченного дерева).

Игры могут быть на развитие координации движения, ловкости. В них включаются бег на скорость, метание, прыжки через препятствия. Постепенно правила несколько усложняются, повышается требовательность к точности их выполнения. Также используется текст, который определяет ритм движений, способствует развитию речи у детей.

Игры для детей в возрасте 6-7 лет должны включать бег, прыжки, лазание, метание. К ребёнку предъявляются большие требования в отношении качества движений, правильности и четкости их выполнения. Правила игр также усложняются, что требует выдержки и внимания.

Старшие дети дошкольного возраста заинтересованы не только процессом игры, но и результатом этого для них можно организовывать и игры – соревнования.

Дети любят игры, придуманные ими самими, являющиеся плодом их творческого воображения. Иногда они сами изменяют, совершенствуют игры. В подобных случаях не надо чрезмерно опекать детей, контролировать каждое их движение.

Такие игры очень полезны: они развивают творческую инициативу, самостоятельность и воспитывают чувство уверенности в себе.

В возрасте 4 лет можно приучать детей к ходьбе на лыжах. До 8 – летнего возраста нужно ограничивать лыжные прогулки и проводить их вблизи от дома. Продолжительность должна быть не более 1 часа.

Катание на коньках, рамках можно начинать с 5-6 летнего возраста, лучше всего на небольшом (дворовом) участке. Обучать ребёнка и кататься с ним вначале должен взрослый, а как только ребёнок немного овладеет движениями, можно разрешить ему кататься одному. Катание на санках с небольшой горки высотой 1,5-2м веселое, полезное развлечение. Можно разрешить ребятам кататься с 3- летнего возраста. Санки должны быть лёгкими, подъем на горку удобным.

Плавание является прекрасным средством, оказывающим благотворное явление на развитие ребёнка. Вместе с тем плавание- необходимый в жизни навык. Начинать обучение плаванию можно с 3-5- летнего возраста. Сначала обучаются плаванию с использованием спасительного круга, чтобы ребёнок не боялся воды, а затем без него. К 6-7-му году жизни ребёнок должен уметь держаться на воде и проплывать несколько метров.

Верно сказано, что « У природы нет плохой, погоды, каждая погода- благодать!» Поэтому в любое время года, в любую погоду можно организовать интересный поход или прогулку- было бы только желание.

Интересно пройдет выходной день в вашей семье или нет, зависит только от вас, родители!

Вспомните своё детство! Как приятно вспомнить то, как с вами родители играли в какие- то игры, как водили в походы. Это забыть невозможно!

Бросьте все свои дела! Идите с детьми в лес, в парк, на пруд, на луг- дети вам будут очень благодарны за это.

**ХОРОШИХ ВАМ ВЫХОДНЫХ!**