

Консультация для родителей «Весенние прогулки с детьми»

Прогулки с детьми Весной – активное, полезное физическое упражнение, которое под силу выполнить не только Вам, но и Вашему ребенку. При таких прогулках человек задействует все мышцы своего тела, особенно рук, спины, ног и таза. Также полезны такие прогулки и для здоровья всего организма в целом, потому что при длительной прогулке будет активизирован Ваш организм и все его системы. Если использовать разнообразные подвижные игры, то Вы сможете заметить, что Ваш ребенок стал болеть намного реже. Что можно предложить интересного на весенней прогулке для Вашего ребенка?

1. *«Сосчитать перелетных или зимующих птиц»*. Именно весной мы слышим огромное многообразие птичьих голосов. Перелетные птицы возвращаются в свои края, радуясь весеннему солнцу и теплу. Можно предложить ребенку сосчитать птиц, которых он заметил во время прогулки, назвать их. Также можно подкормить птиц пшеном.

2. *«Пройди шагами лилипута»*

В эту игру можно поиграть с друзьями ребенка, надо выбрать место, до которого хотите дойти, потом нарисовать или отметить палочками линию старта, тогда можно начинать движение лилипутскими шагами (*нога при шаге ставится впритык к другой ноге*) Выигрывает тот, кто первым без ошибок дойдет до конечного места.

3. *«Запусти солнечных зайчиков»*. В солнечную погоду Вам в этой игре поможет обычное небольшое зеркальце. Ваш ребенок с огромной радостью будет пускать солнечные блики на разные предметы вокруг: дома, деревья, кустарники. Также можно посоревноваться, кто сможет запустить солнечных зайчиков на отдаленный дом или дерево.

4. «Весенние кораблики отправляются в плаванье» Предварительно дома изготовьте с ребенком небольшие кораблики, чтобы на улице Вы могли их запустить в ручейках. Если кораблики изготовить не получилось, тогда можно использовать небольшие палочки, запустив их и посоревноваться, чей кораблик первым приплывет.

5. «Следопыты или найди признаки весны в природе» Вы и ребенок ищите признаки весны в природе и фотографируетесь на фоне ваших находок.

6. «Рисование мелками на асфальте» Можно нарисовать пригласительную открытку Весне: солнце, перелетные птицы, трава, на деревьях набухают почки, ярко-голубое небо.

7. «Найди предметы на букву»

Можно поискать предметы, которые начинаются на разные буквы: взрослый ищет на букву «В», ребенок на букву «А». Выигрывает тот, кто найдет и назовет больше предметов на свою букву.

8. «Координацию развиваем – движения выполняем» Дети становятся напротив взрослого. Они показывают движения, противоположные тем, которые показывает взрослый. Например, взрослый поднимает руки – ребенок их опускает, взрослый присел – ребенок подпрыгнул и т. д. Если ребенок ошибся три раза, он покидает игру. Победитель тот, кто дольше всех правильно выполнял противоположные движения и сделал меньше ошибок.

Веселые подвижные игры с ребенком на свежем воздухе весной – увлекательное и полезное для детского организма занятие.