

муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №224 Центрального района Волгограда».

400066, Волгоград ул. Советская 28 б  
ИНН 3444064548 КПП 344401001

тел.(8442) 23-99-07, E-mail: mouds-224@mail.ru

# КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:



## «ОРГАНИЗАЦИЯ СЕМЕЙНЫХ ПРОГУЛОК»

*Подготовила: Лавриненко О.Ю.*



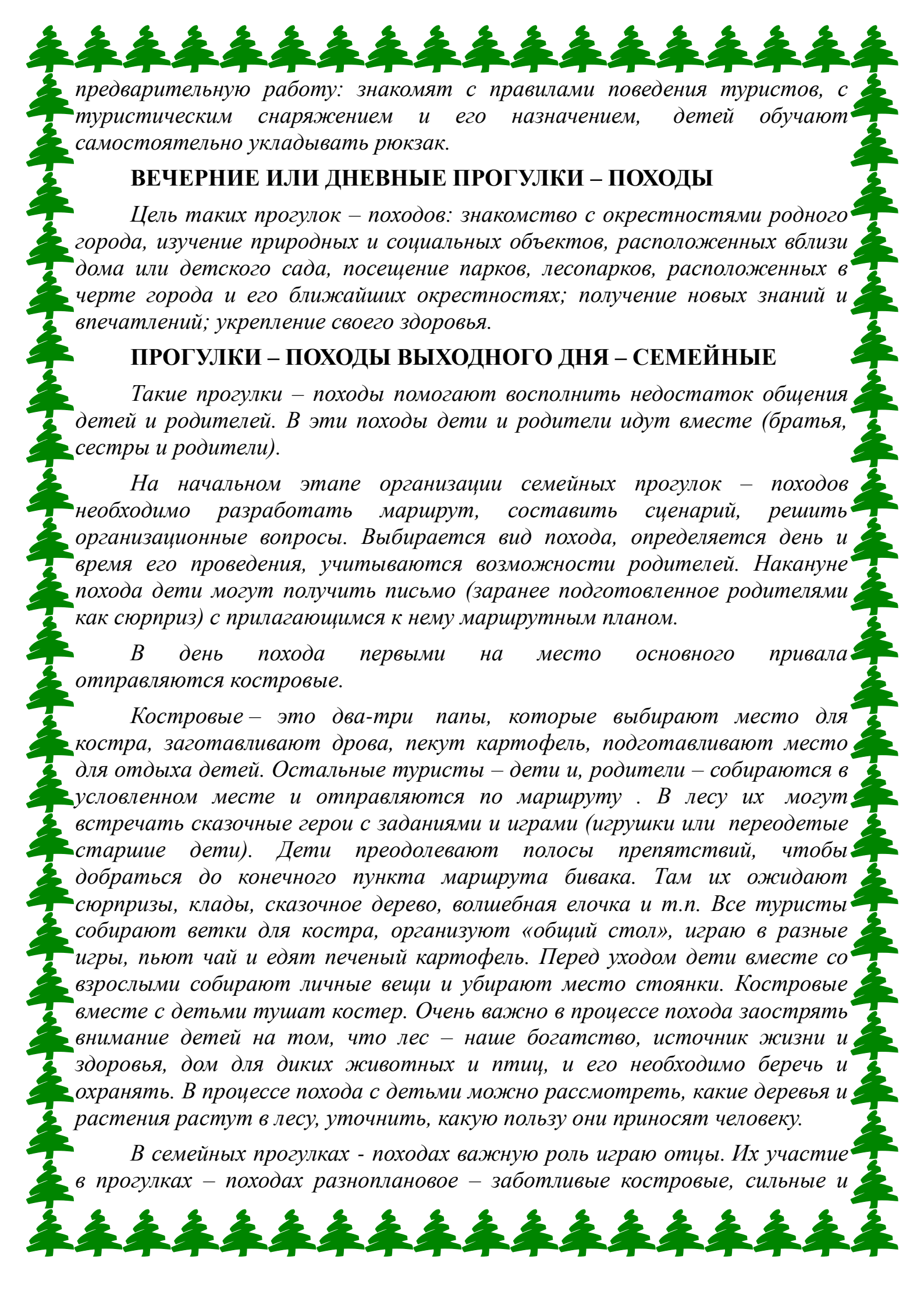
Семья играет важную роль в формировании личности человека. Воспитать своего ребенка - великое искусство, так как сам процесс воспитания – это непрерывная работа сердца, разума, воли родителя. Приходится повседневно искать пути подхода к ребенку, думать над разрешением конкретных ситуаций, возникших в общении. Здоровый микроклимат семьи зависит от атмосферы дружбы, доверия между взрослыми. Помочь правильному развитию физического и психического здоровья ребенка помогут совместные прогулки.

Известно, маленький человек - деятель! И деятельность его выражается, прежде всего, в движениях. И первые представления о мире приходят к ребёнку через движения. Чем они разнообразнее, тем больше информации поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие.

Недостаточная двигательная активность – **ГИПОДИНАМИЯ** – отмечается не только у детей старшего дошкольного возраста, но и у малышей.

В первую очередь от гиподинамии страдает мышечная система: снижаются мышечный тонус, работоспособность, выносливость, уменьшаются масса и объем тела и мышц. Наибольшую опасность гиподинамия представляет для ослабленных детей. Таких детей ошибочно оберегают от движения, что ведет к нарушению осанки, плоскостопию, задержке физического развития, а так же хроническим заболеваниям. Однако, согласно научным исследованиям (Н.А.Амосов, Ю.Ф. Змановский): целенаправленные физические нагрузки оказывают стимулирующее воздействие на организм и могут обеспечить восстановление здоровья.

Ребенок по своей природе активен и любознателен, он легко впитывает все, что видит и слышит вокруг, ему передается настроение взрослых. Общение с малышом на природе позволит нам научить его сердечности, заботливости, развить и обогатить речевые навыки, привить желание трудиться, ухаживать за животными и птицами. Такие прогулки надолго остаются в памяти у детей. С особой силой запечатлеваются посещение любимых мест в разное время. Дети видят природу в разные сезоны года, наблюдают за её изменениями, глубже и полнее чувствуют её своеобразие и прелесть. Прогулки - походы могут быть различной направленности. Любой поход имеет определенную структуру: заранее выбирают маршрут, готовят снаряжение, подбирают одежду и обувь в соответствии с погодой и временем года. С детьми проводят



*предварительную работу: знакомят с правилами поведения туристов, с туристическим снаряжением и его назначением, детей обучают самостоятельно укладывать рюкзак.*

### **ВЕЧЕРНИЕ ИЛИ ДНЕВНЫЕ ПРОГУЛКИ – ПОХОДЫ**

*Цель таких прогулок – походов: знакомство с окрестностями родного города, изучение природных и социальных объектов, расположенных вблизи дома или детского сада, посещение парков, лесопарков, расположенных в черте города и его ближайших окрестностях; получение новых знаний и впечатлений; укрепление своего здоровья.*

### **ПРОГУЛКИ – ПОХОДЫ ВЫХОДНОГО ДНЯ – СЕМЕЙНЫЕ**

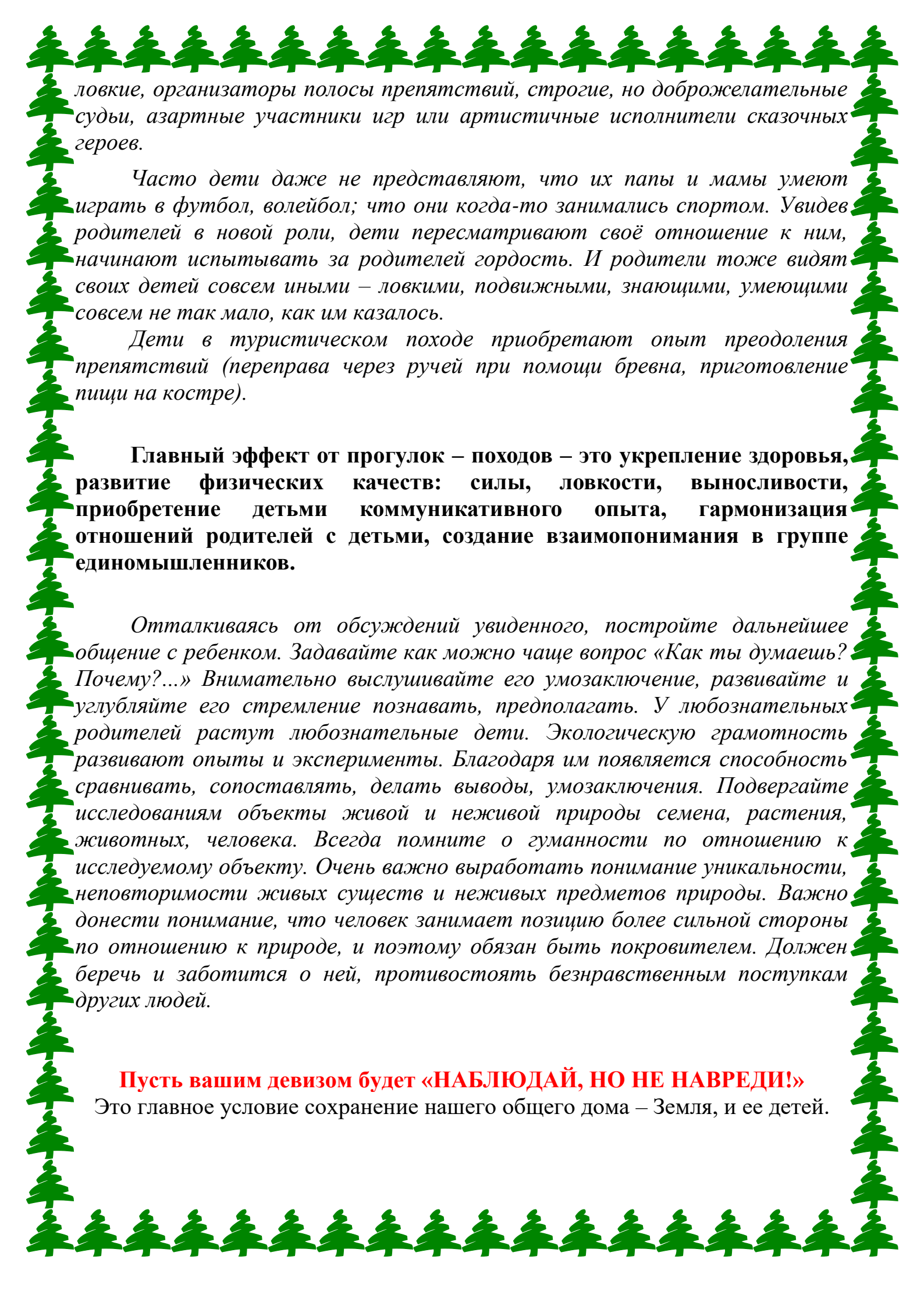
*Такие прогулки – походы помогают восполнить недостаток общения детей и родителей. В эти походы дети и родители идут вместе (братья, сестры и родители).*

*На начальном этапе организации семейных прогулок – походов необходимо разработать маршрут, составить сценарий, решить организационные вопросы. Выбирается вид похода, определяется день и время его проведения, учитываются возможности родителей. Накануне похода дети могут получить письмо (заранее подготовленное родителями как сюрприз) с прилагающимся к нему маршрутным планом.*

*В день похода первыми на место основного привала отправляются костровые.*

*Костровые – это два-три папы, которые выбирают место для костра, заготавливают дрова, пекут картофель, подготавливают место для отдыха детей. Остальные туристы – дети и, родители – собираются в условленном месте и отправляются по маршруту. В лесу их могут встречать сказочные герои с заданиями и играми (игрушки или переодетые старшие дети). Дети преодолевают полосы препятствий, чтобы добраться до конечного пункта маршрута бивака. Там их ожидают сюрпризы, клады, сказочное дерево, волшебная елочка и т.п. Все туристы собирают ветки для костра, организуют «общий стол», играют в разные игры, пьют чай и едят печеный картофель. Перед уходом дети вместе со взрослыми собирают личные вещи и убирают место стоянки. Костровые вместе с детьми тушат костер. Очень важно в процессе похода заострять внимание детей на том, что лес – наше богатство, источник жизни и здоровья, дом для диких животных и птиц, и его необходимо беречь и охранять. В процессе похода с детьми можно рассмотреть, какие деревья и растения растут в лесу, уточнить, какую пользу они приносят человеку.*

*В семейных прогулках - походах важную роль играют отцы. Их участие в прогулках – походах разноплановое – заботливые костровые, сильные и*



ловкие, организаторы полосы препятствий, строгие, но доброжелательные судьи, азартные участники игр или артистичные исполнители сказочных героев.

Часто дети даже не представляют, что их папы и мамы умеют играть в футбол, волейбол; что они когда-то занимались спортом. Увидев родителей в новой роли, дети пересматривают своё отношение к ним, начинают испытывать за родителей гордость. И родители тоже видят своих детей совсем иными – ловкими, подвижными, знающими, умеющими совсем не так мало, как им казалось.

Дети в туристическом походе приобретают опыт преодоления препятствий (переправа через ручей при помощи бревна, приготовление пищи на костре).

**Главный эффект от прогулок – походов – это укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, ловкости, выносливости, приобретение детьми коммуникативного опыта, гармонизация отношений родителей с детьми, создание взаимопонимания в группе единомышленников.**

Отталкиваясь от обсуждений увиденного, постройте дальнейшее общение с ребенком. Задавайте как можно чаще вопрос «Как ты думаешь? Почему?...» Внимательно выслушивайте его умозаключение, развивайте и углубляйте его стремление познавать, предполагать. У любознательных родителей растут любознательные дети. Экологическую грамотность развивают опыты и эксперименты. Благодаря им появляется способность сравнивать, сопоставлять, делать выводы, умозаключения. Подвергайте исследованиям объекты живой и неживой природы семена, растения, животных, человека. Всегда помните о гуманности по отношению к исследуемому объекту. Очень важно выработать понимание уникальности, неповторимости живых существ и неживых предметов природы. Важно донести понимание, что человек занимает позицию более сильной стороны по отношению к природе, и поэтому обязан быть покровителем. Должен беречь и заботиться о ней, противостоять безнравственным поступкам других людей.

**Пусть вашим девизом будет «НАБЛЮДАЙ, НО НЕ НАВРЕДИ!»**

Это главное условие сохранения нашего общего дома – Земля, и ее детей.