

«Как сделать весенние прогулки с дошкольниками 5-7 лет познавательными и спортивными»

Прогулки весной очень помогают развитию **познавательного** интереса Вашего ребенка, если Вы будете обращать внимания на сезонные изменения в природе.

В процессе таких наблюдений Ваш ребенок сможет рассматривать предметы и объекты природы различной формы, различать их размер и величину, цвет. В результате у вашего ребенка будут развиваться наблюдательность, внимание, сообразительность. Он научится сравнивать предметы или объекты природы друг с другом, делать самые простые выводы.

Именно **весенние прогулки** могут помочь Вам и ребенку услышать **«весенние звуки»** в природе: звон капли, журчание текущих ручьев, пение перелетных птиц.

Вы можете почувствовать и **«весенние запахи»**: как пахнут растаявший снег, березовые почки, цветы у клёна, первая трава на проталинах, первоцветы.

Если Вы вместе с ребенком рассмотрите, что происходит с одним и тем же природным объектом на улице, например с небольшим снежным сугробом, то сможете увидеть, как например, сегодня сугроб уменьшился в размерах, завтра на месте сугроба появится проталина, потом на ней появится первая **весенняя трава и цветы**.

В результате таких наблюдений у Вашего ребенка, безусловно, расширится словарный запас, будет развиваться речь.

Прогулки пешком 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 вплотную 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. «Мыльные пузыри отправляются в плаванье»

Мыльные пузыри отлично держатся на воде, при этом они переливаются всеми цветами радуги. Вы с ребенком можете наблюдать за такими великолепными пловцами.

6. «Следопыты или найди признаки весны в природе»

Вы и ребенок ищите признаки весны в природе и фотографируетесь на фоне ваших находок.

7. «Рисование мелками на асфальте»

Можно нарисовать пригласительную открытку Весне: солнце, перелетные птицы, трава, на деревьях набухают почки, ярко – голубое небо.

8. «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.

9. «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.**

10. «Самый прыгучий»

В эту игру можно играть вместе с друзьями ребенка. Все играющие делятся на две команды. Надо нарисовать линию старта, от которой команды начнут прыжки с места. Место приземления отмечается по пяткам, от этой линии прыгает следующий участник команды. Выигрывает команда, которая прыгнула дальше другой. Также в ходе игры Вы увидите, какой ребенок прыгнуло дальше всех, что тоже можно отметить.

Веселые подвижные игры с ребенком на свежем воздухе весной – увлекательное и полезное для детского организма. Если Вы часто будете играть со своим ребенком, то это будет способствовать более крепким взаимоотношениям в Вашей семье. Нам взрослым надо позаботиться о том, чтобы дети росли в окружении солнца, воздуха и воды, тогда они будут активными, меньше подвержены болезням и у них всегда будет хорошее настроение.

Желаю Вам познавательных и спортивных весенних прогулок с Вашим ребенком!

*Консультацию подготовила
Шишкина Юлия Александровна,
воспитатель
первой квалификационной категории
МОУ Центра развития ребенка № 5*