

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

Холодная, снежная и морозная Зима осталась далеко позади. Ей на смену пришла радостная Весна. Именно Весной все сильнее и ярче светит солнце, поэтому весенние прогулки на свежем воздухе полезны для родителей и их детей. Весной в природе много интересного и познавательного, при этом солнце вырабатывает очень много ультрафиолета, что полезно для организма Вашего ребенка. 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 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 плавание»

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 плавание»

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 прыгнул дальше всех, что тоже можно отметить. Веселые подвижные игры с ребенком на свежем воздухе весной – увлекательное и полезное для детского организма занятие.

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!

--