

## 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 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 первый.

### «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»м приплывет. 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.



Автор- Елена Дружинина. Источник- maam.ru