Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №72 «Мозаика» г. Белгорода

 Подготовила: Тарасова Т.П. воспитатель

**Консультация для родителей**

**«Вместе весело шагать по просторам»**

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

Одним из средств физического воспитания являются прогулки-походы, в ходе которых развиваются физические качества, формируется потребность в движениях, трудолюбие и самостоятельность, морально - волевые качества, дружеские взаимоотношения между детьми и родителями.

Прогулки - походы выходного дня помогают восполнить недостатки общения родителей и детей. В семейных прогулках-походах важную роль играют отцы. Их участие в прогулках разноплановое- заботливые костровые, сильные и ловкие, строгие, но доброжелательные. Часто дети даже не представляют, что их мамы и папы умеют играть в футбол, волейбол, что они когда то занимались спортом. Увидев родителей в новой роли, пересматривают свое отношение к ним, начинают ими гордиться. И родители тоже видят своих детей совсем иными- ловкими, подвижными, знающими и умеющими совсем не так мало, как им казалось.

Оздоровительный, познавательный и тренирующий эффект от прогулок- походов бесспорен, но главное- это приобретение детьми коммуникативного опыта, гармонизации отношений родителей с детьми, создание взаимоотношения в группе единомышленников. Присутствие в походе маленьких детей вносит дополнительные предпосылки для разного рода недоразумений. Лучше, если в походе участвуют два ребенка приблизительно одного возраста. Чтобы не возникало обид и конфликтов, к детям надо относится предельно серьезно, привлекать их ко всем текущим делам. Каждый обязан нести рюкзак, соответствующий его возможностям, обязательно свой. Просто этот рюкзак должен быть подходящего размера и загружаться применительно к физическим возможностям его обладателя. Известно, что взятые в поход игрушки занимают ребенка первые два – три дня. Потом выясняется, что окружающий мир намного интереснее.

Семейный отдых- это максимально возможное количество времени, которое вы можете уделить своему ребенку. Для ребенка- это долгожданное событие, которое он ждал весь год. Чтобы отдых принес только удовольствие вам и вашему ребенку постарайтесь соблюдать некоторые правила:

- выбирайте только те виды отдыха, которые устроят вас и вашего ребенка;

- планируя экскурсию на отдыхе обсудите с ребенком заранее, как он к этому относится, если реакция негативна, попробуйте найти компромисс. Предложите другую экскурсию, которая интересна и вашему ребенку. Советуйтесь с ребенком будьте внимательным слушателем, ценность общения не в количестве времени, а в качестве общения (внимание, уважение, понимание;

- собираясь на отдых с компанией, старайтесь собирать людей своего круга, которые разделяют ваши интересы, со схожими материальными уровнями. Оптимально ехать на отдых со схожим составом семьи. Одинаковые заботы, одинаковые проблемы, взаимопомощь, уход за детьми;

-следует помнить, что выезжая за город, или путешествуя по миру, следует обсуждать с ребенком полученные впечатления;

- старайтесь соблюдать режим дня, иначе очень трудно к нему возвращаться в сентябре. Не забывайте, что недосыпание развивает неврозы, возрастает утомление. Ребенок должен спать не менее 10 часов;

- всеми силами отвлекайте ребенка от телевизора и компьютера, проводите все свободное время на свежем воздухе, катайтесь на велосипеде, самокате, роликах, играйте в футбол. Лето - это укрепление здоровья ребенка и от того как он отдохнет во многом зависит его здоровье на весь следующий учебный год.

