

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №10»
Изобильненского городского округа Ставропольского края
(МКДОУ «Детский сад №10» ИГОСК)

356140, РФ, Ставропольский край, Изобильненский район, г. Изобильный, ул. Л.Толстого, 1
Телефон/факс 8 8(86545) 2-76-17; E-mail: izodou10@mail.ru

Консультация для родителей

«Выходные с пользой для здоровья»

Подготовила инструктор по ФИЗО
Бадасян Н.О

г.Изобильный
14.12.2021

«Выходные с пользой для здоровья»

Самая большая радость для родителей – это видеть своих детей здоровыми и закаленными. Но не все родители понимают значение пребывания на свежем воздухе дошкольника. Во многих семьях прогулки вечером, особенно в холодную погоду не проводятся, а иногда даже в выходные дни дети совсем не выходят из дома.

Во время прогулок вы не только можете отдохнуть, а также и пообщаться со своим малышом, обогатить его новыми знаниями, полюбоваться красотами родной природы, вдохнуть глоток свежего воздуха, подзарядиться положительными эмоциями. Прогулки повышают сопротивляемость организма ребенка инфекционным и простудным заболеваниям. Движения необходимы для растущего организма, их недостаток вызывает у дошкольника задержку роста, умственного и физического развития.

Прекрасный способ приятно и с пользой провести время со своим малышом – отправиться на прогулку. Наверняка вы уже изучили все ближайшие детские площадки – так попробуйте в выходные покорить новые горизонты. Во время прогулки поиграйте с малышом в ориентирование на местности – объясняйте, в какой точке вы сейчас находитесь, и показывайте на карте, куда вы отправитесь дальше. Завершите прогулку приятным сюрпризом – зайдите в кафе и съешьте по пирожному, или загляните в книжный магазин и вместе выберите новую книжку со сказками.

Существует много способов, как провести выходной день вместе с ребенком интересно и увлекательно. Родители придумывайте, фантазируйте, и Вы получите массу впечатлений, удовольствий от прогулок с ребенком. Например:

Прогулка по лесу – это великолепный вариант активного отдыха.

Рецепт его «приготовления» совершенно прост. Для этого Вам потребуется:

- ✓ собственно Вы и ваша семья;
- ✓ желание приблизиться к прекрасному;
- ✓ несколько часиков свободного времени;
- ✓ лес или парк.

Отдых для глаз

Во время прогулки Ваши глаза будут постоянно фокусироваться на отдаленных предметах. Смотрите ввысь, на легкие, плывущие по небу облака, на верхушки деревьев и перелетные стайки птиц. Это будет настоящим блаженством для органов зрения, ведущих ежедневные напряженные «беседы» с монитором компьютера или с черно-белыми страницами книг. Дело в том, что фокусировка глаз на отдаленных предметах приводит к расслаблению цилиарной мышцы и служит средством профилактики близорукости. Кроме этого, зеленый цвет одеяния деревьев расслабляет и действует успокаивающе.



Свежий и чистый воздух

Как правило, в любом лесу (даже если это парк в большом городе) воздух намного чище. Дело в том, что деревья не только снабжают его кислородом, но и задерживают на своих листьях пыль и различные промышленные выхлопы. Если же устроить прогулку в сосновом лесу, то Ваши легкие наполнятся воздухом, лишенным многих болезнетворных бактерий.

Где гулять с ребенком? Если на улице зима, можно поехать в парк кататься на лыжах или санках. Да и просто подвижные игры на улице пойдут только на пользу. Любимое зимнее развлечение малышей - санки. Используя простые игровые упражнения можно добиться многого!

Малыши также любят подвижные игры со снегом, и с удовольствием будут выполнять предложенные вами упражнения.

Зимой очень увлекательно сооружать разные постройки из снега, лепить различные фигуры. Обзаведитесь лопатками, совочками, ведерками и метелочками, они вам пригодятся на прогулках.

Для старших дошкольников используются более сложные игры. Играя и упражняясь на улице зимой, дети получают возможность проявить смелость, самостоятельность, ловкость и сноровку.



Уважаемые родители!

Совсем нетрудно сделать так, чтобы выходной и вам, и ребенку доставил удовольствие, сблизил вас, укрепил любовь и уважение между вами. Желаю Вам успехов!