

## «Весенние прогулки с детьми»

Зима позади. Позади суровые морозы и метели. С первыми лучами весеннего солнца природа преображается. Свежий воздух и ласковое солнце дают заряд бодрости и хорошего настроения, а весенняя природа – это лучший источник вдохновения для новых игр и познания окружающего мира ребенком.



Прогулки на свежем воздухе - это всегда интересное и полезное занятие.

- ✚ **В парке, в лесу** слушайте звуки природы. Наслаждайтесь пением птиц. Если быть внимательными, можно услышать скрип деревьев или звук упавшей ветки.
- ✚ **При наблюдении за живыми существами** (насекомыми, птицами, зверьми), дети познают характер движения, звуки и различные характеристики.
- ✚ **Покажите ребёнку вербу**, дайте потрогать, расскажите, что верба – одна из первых распускается весной, на ее запах слетаются жучки, мушки, бабочки.

А ещё, пешие прогулки – это полезное физическое упражнение, которое может выполнять каждый, независимо от возраста. Во время ходьбы у человека задействованы практически все мышцы тела, особенно хорошо работают мышцы руки, спины, таза и ног.

### Рекомендации:

- ✚ Весенние прогулки не стоит отменять даже в том случае, если погода не радует солнышком.
- ✚ У прогулки возле дома есть важное преимущество: если ребенок вспотеет или промокнет, это легко исправить.
- ✚ Собираясь на прогулку, одевайте ребенка по погоде.
- ✚ Обувь должна быть резиновой или с прорезиненными вставками. Важно помнить, что резиновые сапоги не согревают ноги, поэтому под них надо надевать теплые носки, лучше в два слоя.
- ✚ Брюки заправляются в сапоги – так у малыша будет меньше шансов промочить ноги. Лучше, если ткань брюк и верхней одежды будет водоотталкивающей.
- ✚ Пока на улице влажно, лучше брать две-три пары перчаток для ребенка про запас.
- ✚ Когда на улице уже сухо, то в этот период лучше выбирать легкую верхнюю одежду и много слоев под ней: футболка, джемпер, кардиган или толстовка..

## Чем же занять ребенка на прогулке весной?

**«Посчитай птиц».** С ребенком, который умеет считать, можно поиграть в такую игру: кто заметит больше птиц за время прогулки. Закончить игру можно следующим образом: покормите птиц пшеном или специальным кормом.

**«Шаги лилипута».** Выберите цель и наметьте линию старта. Пусть играющие посоревнуются: кто быстрее пройдет дистанцию лилипутскими шагами (это такие шаги, когда нога при шаге ставится вплотную к другой ноге). «Гигантские шаги». Смысл игры такой же. Однако теперь ребенок должен расставлять ноги так широко, как он только может.

**«Пускаем солнечных зайчиков».** Если погода солнечная, не забудьте прихватить с собой зеркальце. Малыш будет рад сделать день еще более солнечным, пуская солнечные блики на дома и деревья. Выберите какую-нибудь отдаленную цель и потренируйтесь, кто сможет запустить зайчика так далеко.

**«Пускаемся в плавание по луже».** Смастерите дома или прямо на прогулке кораблики, а затем запускайте их в ближайшей луже

**«Пускаем пузыри ... в плавание!»** Пускать в плавание по лужам можно не только кораблики, но и мыльные пузыри. На воде они будут держаться дольше и переливаться всеми красками. Наблюдение за такими пловцами – сплошное удовольствие.

**«Ищем первые признаки весны».** Вооружитесь фотоаппаратом и отправляйтесь на поиски весны. Первые набухшие почки, оживленные пташки – все это первые знаки того, что весна уже близко.

**«Рисуем на асфальте».** Если асфальт сухой, самое время достать цветные мелки и нарисовать приглашение весне: солнышко, цветы и травку. Возможно, это ускорит приход тепла!

**«Охота за словами и буквами».** Если ребенок знает буквы, можно поиграть в игру, где ребенок и взрослый ищут вокруг предметы, которые начинаются на выбранную букву. Можно выбрать разные буквы. Например, Вы ищите слова на букву «а», а ребенок – на букву «м». Кто найдет больше предметов?

**Игры на свежем воздухе - всегда весело и увлекательно!  
Играйте со своим ребенком — это укрепляет взаимосвязь между  
родителями и детьми.**

