

## Консультация для родителей на тему: «Организация семейных прогулок»

подготовила: воспитатель Гранаткина О.В.

Семья играет важную роль в формировании личности человека. Воспитать своего ребенка - великое искусство, так как сам процесс воспитания – это непрерывная работа сердца, разума, воли родителя. Приходится повседневно искать пути подхода к ребенку, думать над разрешением конкретных ситуаций, возникших в общении. Здоровый микроклимат семьи зависит от атмосферы дружбы, доверия между взрослыми. Помочь правильному развитию физического и психического здоровья ребенка помогут совместные прогулки.

Ребенок по своей природе активен и любознателен, он легко впитывает все, что видит и слышит вокруг, ему передается настроение взрослых. Общение с малышом на природе позволит нам научить его сердечности, заботливости, развить и обогатить речевые навыки, привить желание трудиться, ухаживать за животными и птицами.

Такие прогулки надолго остаются в памяти у детей. С особой силой запечатлеваются посещение любимых мест в разное время. Дети видят природу в разные сезоны года, наблюдают за её изменениями, глубже и полнее чувствуют её своеобразие и прелесть. Яркие впечатления, полученные в детстве, нередко остаются в памяти человека на всю его жизнь. Поэт К. Симонов в стихотворении «Родина» пишет:

Ты вспоминаешь не страну большую,

Какую ты изъездил и узнал,

Ты вспоминаешь Родину – такую,

Какой ее ты в детстве увидал.

Пример общения: гуляя с сыном, мама остановилась у березы и нескольких сосенок. Трогательно и задумчиво стояла одинокая береза с белоснежным стволом, почти нетронутыми осенью листьями. Малыш смотрел широко открытыми глазами. Мама сравнивает:

- Точь-в-точь как в песне «Во поле березонька стояла... ». Ребенок гладит ствол, рассматривает листочки, приговаривает за мамой, - «желтые, резные».

Зимой они снова наведываются на ту же самую поляну. Очень интересно было узнать, что стало. теперь здесь все выглядит по – иному. Пелена снега ослепительно сверкает на солнце, и на её фоне – березка: серебряный ствол и веточки такие тонкие, будто искусный художник вывел их кончиком кисти на белой бумаге. Любуются красотой дерева издали: к березе не подойти, снегу по пояс! Весной сын с мамой снова у знакомой березке. Она все та же, но выглядит иначе. Мальчик замечает это: «Теперь она совсем не грустная».

«Она будто в кружевном платье», «А ствол все такой же. А небо - какое голубое». И вдруг, посмотрев вверх, изумляется кружеву молодых листочков.

Так по крупице рождается чувство любви к местам, где родился, рос. Это первые ростки большого чувства любви к Родине.

Маленькие дети открыты и простодушны. Если родители сделают вместе с ребенком кормушку и повесят ее, то, ребенок, выходя гулять, будет напоминать взять крошки для птиц, с упоением и восторгом он будет наблюдать за их пиршеством, а в его сердце укрепитя чистота и нежность. Учите ребенка разделять радость других. Малыш еще не способен быть счастливым от того, что другим хорошо. Важно, чтобы наши дети были не только потребителями, но и творцами радости других. Надо учить ребенка всматриваться, вслушиваться, смотреть и видеть. Чтобы ребенок не вырос потребителем, с раннего детства надо вырабатывать привычку к труду. Дети четырех лет с удовольствием помогают убирать грабелями листья, сажать лук, фасоль, собирать овощи, расчищать дорожки от снега, счищать его со скамеечек. Осенью, весной вместе с ребенком можно посадить во дворе рябинку, ребенок привяжет тонкий ствол к колышку. «Какой из него работник? Только мешается под ногами» - говорит отец Васи, а вот папа Алеши доверил сыну подносить колышки, подержать шнур. Для организации детского труда на прогулке советуем приобрести железную лопатку для перекопки грядки (заранее вскопанной взрослым), деревянную лопатку (диаметр ручки 2 см; лоток 12x14, длинна черенка 1 м, грабелки на 7 зубьев. Используя жизненные ситуации, взрослые подбадривают ребенка, поощряют. Оценка детского труда исключительно позитивная.

В выходные дни, когда взрослые могут выделить больше времени для общения с ребенком, можно совершить целевые прогулки на луг для наблюдения за насекомыми, луговыми травами, лекарственными растениями. Незабываемые впечатления получит ребенок от экскурсии к водоему. Здесь он кроме сведений о жителях водоема, растениях, в теплое время года узнает о свойствах воды, песка, затеет вместе с взрослыми постройку из влажного песка. Дети замечают плавающих улиток, лягушек.

Отталкиваясь от обсуждений увиденного, постройте дальнейшее общение с ребенком. Задавайте как можно чаще вопрос «Как ты думаешь? Почему? »... Внимательно выслушивайте его умозаключение, развивайте и углубляйте его стремление познавать, предполагать. У любознательных родителей растут любознательные дети. Экологическую грамотность развивают опыты и эксперименты. Благодаря им появляется способность сравнивать, сопоставлять, делать выводы, умозаключения. Подвергайте исследованиям объекты живой и неживой природы семена, растения, животных, человека. Всегда помните о гуманности по отношению к исследуемому объекту. Очень важно выработать понимание уникальности, неповторимости живых существ и неживых предметов природы. Важно донести понимание, что человек занимает позицию более сильной стороны по отношению к природе, и поэтому обязан быть покровителем. Должен беречь и заботиться о ней,

противостоять безнравственным поступкам других людей. Пусть вашим девизом будет «Наблюдай, но не навреди!» Это главное условие сохранения нашего общего дома – Земля, и ее детей.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

Чечет В.В., Коростелева Т.М. Семья и дошкольное учреждение: взаимодействие в интересах ребенка. Минск «Университетское» 2000г.

Детский сад и семья / Н.Ф.Виноградова, Г.Н.Година, Л.В.Загик и др.; Под ред. Т.М.Марковой. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Просвещение, 1986. - 207 с.

Козлова С.А., Куликова Т.А. Дошкольная педагогика: Учебное пособие для студентов сред. Пед. учеб. заведений. – 4-е изд.: - М.: Издательский центр «Академия», 2002.

Арнаутова Е.П. Основы сотрудничества педагога с семьей дошкольника. - М.: Академия, 2011. - 136 с.

Арнаутова Е.П., Иванова В.М. Общение с родителями: Зачем? Как? - М., Знание, 2013. - 169 с.

Нетрадиционные формы взаимодействия дошкольного учреждения с семьей / Т. С. Лобанок. – 2-е изд. – Мозырь: ООО ИД «Белый Ветер», 2003.

Ожегов С.И., Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка. – 2-е изд., испр-е и доп. – М.:Азъ,1994.

Котрыло В.К., Ладывир С.А. Детский сад и семья. - Киев: Знамя, 2014. - 147 с.

### **Семейный кодекс здоровья.**

1. Каждый день начинаем с зарядки.
2. Просыпаясь, не залеживаемся в постели.
3. Берем холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалку.
4. В детский сад, в школу, на работу – пешком в быстром темпе.
5. Лень – враг наш.
6. Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!
7. При встрече желаем друг другу здоровья (Здравствуй!)
8. Режим – наш друг, хотим все успеть – успеем!
9. Ничего не жевать сидя у телевизора!
10. В отпуск и выходные – только вместе!

### **Совместный активный досуг:**

1. Способствует укреплению семьи;
2. Формирует у детей важнейшие нравственные качества;
3. Развивает у детей любознательность;
4. Приобщает детей к удивительному миру природы, воспитывая к ней бережное отношение;
5. Расширяет кругозор ребенка;
6. Формирует у ребенка первичные представления об истории родного края, традициях, культуре народа;
7. Сближает всех членов семьи (дети живут одними задачами с родителями, чувствуют причастность к общему делу).

# Консультация для родителей по формированию здорового образа жизни у детей дошкольного возраста «**Ваш здоровый малыш!**»



Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья  
Должен быть режим у дня.

Следует, ребятам, знать  
Нужно всем подольше спать.  
Ну а утром не лениться—  
На зарядку становиться!

Формирование здорового образа жизни является одной из важнейших задач воспитания ребенка.

Для решения данной проблемы применяются следующие технологии :

- **физическое воспитание**
- **режим дня**
- **закаливание**

Оздоровительные мероприятия:

- Утренняя гимнастика на свежем воздухе;
- Дыхательная гимнастика;
- Пальчиковая гимнастика.

Закаливающие мероприятия

- Обливание ног контрастной водой;
- Солнечные и воздушные ванны;
- Хождение босиком по мокрому и сухому песку, траве, асфальту;
- Полоскание рта водой комнатной температуры;

## Профилактические мероприятия

- Витаминизация;
- Гимнастика для глаз;
- Беседы с детьми
- Артикуляционная гимнастика;
- Раскраски по теме;

## Дыхательная гимнастика

### ПУЗЫРИКИ

Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырьки» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

## Пальчиковая гимнастика

### Пальчик, мальчик

ИП: все пальцы, кроме большого, зажаты в кулак. Большой палец оттопырен.

- Пальчик, мальчик,  
Где ты был?
- С этим братцем – в лес ходил.  
(Показать указательный палец.)
- С этим братцем - щи варил.  
(Показать средний палец.)
- С этим братцем - кашу ел.  
(Показать безымянный палец.)
- С этим братцем - песни пел.  
(Показать мизинец.)



### Пальчиковая гимнастика

Этот пальчик – дедушка,  
Этот пальчик – бабушка,  
Этот пальчик – папа,  
Этот пальчик – мама,  
Ну, а этот пальчик – Я!  
Вместе – Дружная семья!

## Самомассаж

«Ручки греем» - упражнение выполняется по внешней стороне ладони.

Очень холодно зимой,  
Мёрзнут ручки: ой, ой, ой!  
Надо ручки нам погреть,  
Посильнее растереть.

«Добываем огонь» - энергично растираем ладони друг о друга, чтобы стало горячо.

Добываем мы огонь,  
Взяли палочку в ладонь.  
Сильно палочку покрутим –  
И огонь себе добудем.

«Стряпаем» - имитируем скатывание колобков, по 4 раза влево и вправо.

Раскатаем колобок,  
Колобок – румяный бок.  
Будем сильно тесто мять,  
Будем няне (маме) помогать.



## Оздоровительная гимнастика

### «Петрушки»

#### 1 «Тарелочки»

Раз – хлопок, два – хлопок,  
Повторяй за мной, дружок  
Громко хлопай, будь смелей!  
Веселее! Веселей!

И. п.: стоя, руки опущены  
Хлопки – «тарелочки»

#### 2 «Повороты»

Во все стороны кручусь,  
Вам понравиться хочу  
Веселюсь, не молчу,  
Кого хочешь научу

И. п.: стоя, руки на поясе  
Повороты вправо – влево

#### 3 «Приседания»

Я – Петрушка, я – Петрушка  
Я – весёлая игрушка  
Со мной вместе веселись –  
На зарядку становись!

И. п.: стоя, руки опущены  
1 – присесть, колени развести в стороны,

**руки согнуть в локтях, кисти растопырить**  
**2 – вернуться в и. п.**