

Выходные с пользой для здоровья

Нет большей радости для родителей, чем 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.

А ведь 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.

Существует много способов, как провести выходной день вместе с ребенком интересно и увлекательно.

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. Выберите парк или живописный район города и нарисуйте красивую карту своего маршрута (обозначьте на ней бульвары и памятники, которые собираетесь показать малышу, а также улицы, которыми вы будете добираться до цели). Во время прогулки поиграйте с малышом в ориентирование на местности – объясните, в какой точке вы сейчас находитесь, и показывайте на карте, куда вы отправитесь дальше.

Также, интересным, увлекательным проведением выходного дня может стать для ребенка - *посещение музея*. Практически всегда привлекательными для дошкольников оказываются природоведческие музеи.

Прогулка по лесу (парку) – это великолепный вариант активного отдыха.

Во-первых, прогулка по лесу (исходя из самого названия процесса) – это уже определенная форма физической активности. Длительная ходьба влияет на организм не менее благотворно, чем бег. Работающие мышцы ног функционируют: они сдавливают вены нижних конечностей и способствуют продвижению крови к сердцу.

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 Ваших органов зрения, ведущих ежедневные напряженные «беседы» с монитором компьютера.

В нашем городе много мест, где можно провести время с ребенком. Это и прогулка по дамбе, по парку, где можно кататься на лыжах или санках. Кроме того, можно весело провести время на катке. Да и просто подвижные игры на улице пойдут только на пользу.

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.

Желаем Вам успехов!