

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение муниципального образования город Краснодар  
«Детский сад комбинированного вида № 223 «Лебёдушка»**



## **Оздоровительный эффект прогулок с детьми на природе в летний период**

Подготовил воспитатель  
Морозова Оксана Александровна

**Лето** – это прекрасная пора провести вместе со своими близкими. В большинстве случаев долгожданный отдых - заслуженная награда за долгие трудовые дни, быта, заботы. Семейный отдых – это максимально возможное количество времени, которое вы можете уделить своему ребенку. Это долгожданное событие для ребенка, которое он тоже ждал весь год с нетерпением.

Летнее время – самое благоприятное для укрепления здоровья детей. Они особенно подвижны и жизнерадостны. Весь день они проводят на воздухе. Солнце, воздух, вода, разнообразная пища – всё это оказывает благотворное влияние на детский организм. Купание, езда на велосипедах, игры с мячом, прыгалками занимают весь день, что приносит большую пользу здоровью ребёнка. Развивается вестибулярный аппарат, сильней становится иммунитет, укрепляются мышцы и здоровье в целом. Развивается сила, равновесие, ловкость, выносливость, смелость. Создаётся бодрое, жизнерадостное настроение.

А чтобы отдых принёс вам и вашему ребёнку радость постарайтесь соблюдать некоторые правила, которые я вам рекомендую:

- Если вы решили заниматься со своим ребенком, помните, что эти **занятия должны быть короткими и проводить их лучше в утренние часы**. Ваша задача расширять кругозор, правильно разъяснить ребёнку, соединяя имеющиеся знания и жизненный опыт.
- Следует помнить, что, выезжая за город на природу или путешествуя по разным местам мира, следует **обсуждать с ребёнком полученные знания и впечатления**.
- Всеми силами **отвлекайте ребенка от телевизора, телефона, планшета** и т.д. проводите все свободное время на свежем воздухе, катайтесь на велосипеде, самокате, роликах, играйте в футбол, запускайте «летучего змея». Лето – это укрепление здоровья ребёнка и от того, как он отдохнёт, во многом зависит его здоровье весь следующий учебный год.
- Старайтесь **соблюдать режим дня**, иначе очень трудно будет возвращаться к нему в сентябре. Не забывайте, что недосыпание развивает неврозы, возрастает утомление. Ребенок должен спать не менее 10 часов.
- Выбирайте только **те виды отдыха, которые устроят всех членов семьи**.
- Планируя экскурсию на отдыхе, обсудите с ребенком заранее, как он к этому относится, если реакция негативна, лучше не иди. Попробуйте найти другую **экскурсию, которая интересна и вам и ему**. Советуйтесь с ребенком, будьте внимательным слушателем, ценность общения не в количестве времени, а в качестве общения (внимание, уважение, понимание).
- Игры с родителями – это неотъемлемая часть развития детей. Это и укрепление здоровья, и хорошее настроение. **Совместные игры** сближают родителей и детей. Ваш ребёнок придёт в восторг, когда увидит папу или маму, весело играющих с ним в мяч. Для дошкольника «игра – единственный

способ освободиться от роли ребёнка, оставаясь ребёнком». Для взрослого - «единственный способ стать снова ребёнком, оставаясь взрослым».

Во что же можно поиграть с ребенком, чтобы это доставило радость вам и вашим чадам? Выбирайте те **игры, которые доступны вашему ребенку**. Учитывайте, что у детей быстро пропадет увлечение, если они не испытывают радость победы. Вспомните игры, в которые вы играли в детстве, научите этим играм своего ребёнка. Это доставит огромное удовольствие и ему, и вам. Попросите ребёнка познакомить вас с играми, в которые он играет в детском саду со своими сверстниками. Будьте внимательным слушателем, ведь это самые ценные минуты вашего общения. Кроме отличного настроения, игры способствуют улучшению взаимоотношений в семье, сближают детей и родителей. Предлагаю вам некоторый перечень игр, которые вы можете использовать с детьми во время летнего отдыха.

- Подвижная игра «К названному дереву беги». Цель: тренировать в быстром нахождении названного дерева. Выбирается водящий. Он называет дерево, все дети должны внимательно слушать, какое дерево названо, и в соответствии с этим перебежать от одного дерева к другому. Водящий внимательно следит за детьми, кто побежит не к тому дереву.
- Подвижная игра «Вейся, венок». Дети стоят около дерева, вокруг которого можно образовать круг и поводить хоровод. Ведущий произносит: «Вы, ребята, листочки, из которых я буду плести веночки. Подул ветерок, разлетелись листочки» (дети выполняют бег по площадке). По сигналу воспитателя: «Вейся, венок! Завивайся, венок! Да не путайся!» (дети бегут к воспитателю). Взрослый помогает образовать круг. Вместе дети водят хоровод вокруг дерева, произнося рифмованные строки: Выйдем, выйдем погулять, погулять в садочек, будем листья собирать, сделаем веночек. Много листьев наберём, жёлтеньких и красных, и веночки мы сплетём из листочков разных.
- Игры с мячом:
- «Назови животное» Можно использовать разную классификацию предметов (города, имена, фрукты, овощи и т. д.). Игроки встают по кругу и начинают передавать мяч друг другу, называя слово. Игрок, который не может быстро назвать слово, выбывает из игры. Играя в такую игру, вы расширяете кругозор и словарный запас своего ребенка.
- «Съедобное – несъедобное» Это одна из древних игр. Ее правила довольно просты. Игроки стоят в ряд, ведущий кидает мяч по очереди каждому из игроков, при этом произносит какое-нибудь слово. Если слово «съедобное», игрок должен поймать мяч, если «несъедобное» - оттолкнуть. Если игрок ошибается, то он меняется местами с ведущим.
- «Проскачи с мячом» (игра-эстафета) Игроки делятся на две команды. У каждой команды по мячу. Поставьте первыми в команде детей. Определите место, до которого необходимо «доскакать». По команде игроки начинают

прыгать с мячом, который зажат между коленями. Выигрывает команда, которая быстрее справилась с заданием, не уронив мяч.

- «Вышибалы» Игроки делятся на две команды. Одна команда встает посередине, другая команда с мячом встает с двух сторон. Команда с мячом старается попасть мячом, «вышибить» игроков из центра. Потом команды меняются местами.
- «Догони мяч» Если у вас на отдыхе оказалось два мяча, можно поиграть в эту игру. Правила очень просты. Игроки передают по команде мяч друг другу, стараясь, чтобы один мяч не догнал другой.

Это совсем небольшой перечень игр с мячом, которые вы можете провести с детьми на отдыхе. Фантазируйте, придумывайте свои игры, и вам обеспечено хорошее настроение!

Также можно использовать и многое другое для совместных игр. Если вы отдыхаете в лесу, посмотрите вокруг, наверняка вы найдете там шишки. Устройте соревнование «Кто больше соберет шишек». Проведите игру «Самый - ловкий». Найдите пенек и поставьте на него пластиковую бутылку. А теперь постарайтесь сбить ее шишкой на расстоянии. Используйте для игр желуди, камешки, веточки, фантазируйте вместе с детьми.

Познакомьте детей с русскими народными играми, такими как горелки, чехарда. Вспомните игры, в которые играли сами в детстве: «Садовник», «Краски», «Мама, ниточку распутай», «Жмурки». Ваш ребёнок будет в восторге, а вы снова окажитесь в детстве. Отличное настроение обеспечено и вам, и вашему ребёнку!

С одной стороны, хорошая погода и возможность проводить достаточно времени на свежем воздухе во многом снимают остроту этой проблемы. Однако привычные игры детям быстро надоедают, и, если их активность не находит применения, они стремятся заполнить своё время самыми разными формами деятельности и при отсутствии руководства способны нанести ущерб как самим себе, так и окружающим.

**Очень важно так организовать жизнь дошкольников, чтобы каждый день приносил им что-то новое, был наполнен интересным содержанием, чтобы воспоминания о летнем времени, играх, прогулках и развлечениях, интересных эпизодах из их жизни еще долго радовали детей.**

Пребывание дошкольников на свежем воздухе в летний период укрепляет и закаливает детский организм, оказывает положительное влияние на их всестороннее развитие.

Лето – самое плодотворное время для укрепления здоровья детей, формирования у них привычки к здоровому образу жизни, а также навыков безопасного поведения в природе.