

Семейные прогулки.



**Составила: Елина Н.М.,
воспитатель.**

Польза прогулки.

5 причин гулять на свежем воздухе:

- укрепление иммунитета;
- поднятие настроение, избавление от депрессий;
- улучшение памяти, помощь в концентрации;
- улучшение качества сна;
- взаимоотношение в семье.



Полезьа прогулки для ребенка.

Прогулка в жизни ребёнка занимает очень важное дело! Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ и имеет большое значение для физического развития, является закаливанием.

Но, во время прогулки происходит не только оздоровление организма, но и познание окружающего мира, ребёнок учится общаться. Взрослые очень мало времени проводят со своими детьми, в первую очередь это из-за бешеного ритма современной жизни. Нужно стараться больше времени уделять на совместную прогулку с детьми, ведь как считают многие психологи: “Семейная прогулка-профилактика семейных проблем.” Даже, если дома вас ждёт гора грязной посуды-сходи погуляй с ребёнком и ты поймёшь, как много всего в жизни мы пропускаем, ведь дети так быстро растут (и когда у нас будет время, и мы захотим погулять с детьми, возможно они уже в этом не будут нуждаться.)

Прогуляйтесь с ребёнком по парку или лесополосе; понаблюдайте за животными, птицами, насекомыми; обсудите все моменты прогулки с ребёнком; совместно решите куда в следующий раз пойдёте. Дети очень любят наблюдать за природой, и вы увидите, что и вам это очень понравится.



Сходите с семьёй на пикник: вместе найдите удобное место для перекуса, подготовьте его для привала и просто попейте чай вприкуску с бутербродом, при этом незатейливо обсудите прошедший день или наоборот поговорите о будущих планах.



Можно заняться трудовой деятельностью возле дома, на участке и т.д. Тогда вы научитесь слышать и слушать друг друга, а это немало важно!!!



Поиграйте с детьми на улице в подвижные игры: «Догонялки», «Вышибалы», «Волейбол» и вы поймёте, как же это весело и интересно проводить вместе время и тем самым меньше времени останется на ссоры и недопонимания.

