Заклад Дошкільної освіти ( ясла- садок) №1 «Дзвіночок»

Сарненської міської ради

*Консультація для батьків*

***Ігри з малюком на природі***

Підготувала і провела

вихователь: **Мельник Ю.С.**

*м.Сарни – 2021р.*

У наш час діти дуже **мало проводять часу на свіжому повітрі.**Вони віддають перевагу гаджетам та іграм у приміщенні, вважаючи їх більш привабливими, ніж прогулянки та ігри на вулиці.

    Але постійне сидіння (за партою, за комп’ютером чи з телефоном) та перебування в закритих приміщеннях **негативно позначається на здоров’ї дитини** (як зараз, так і в майбутньому). Крім того, небажання дітей гуляти на вулиці часто призводить до конфліктів і погіршення стосунків з батьками.

    Як же запобігти цьому й перетворити прогулянку на одне з улюблених занять? Розбираємося разом.

**Чому так важливо гуляти з дитиною?**

    Насамперед варто зрозуміти, чому прогулянки є обов’язковою складовою режиму дитини. Та й не лише дитини: дорослим також необхідно гуляти хоча б 30 хвилин щодня. Адже під час прогулянки ми:

    1)**дихаємо свіжим повітрям** ( на вулиці повітря, без сумніву, чистіше, ніж у звичайній квартирі);

    2)**очищуємо легені**від домашнього пилу, алергенів, бактерій та інших шкідливих часток, прихованих від наших очей;

    3)**отримуємо життєво важливий вітамін D** (особливо необхідний для повноцінного розвитку організму, що росте);

    4)**активізуємо обмінні процеси** і покращуємо роботу всього організму;

    5)**стимулюємо фізичну активність,** що сприяє зміцненню імунітету і серцево-судинної системи;

* Регулярні прогулянки роблять організм дитини більш стійким в боротьбі з різними захворюваннями.

    6)**розвиваємо координацію,** реакцію і тренуємо очі, запобігаючи проблемам із зором.

* Так, численні дослідження [доводять](https://www.aaojournal.org/article/S0161-6420(12)00363-6/fulltext): міопія (короткозорість) прогресує повільніше в тих **дітей, які частіше бувають на свіжому повітрі.** Спеціалісти припускають, що цьому сприяє природне освітлення та можливість дивитися на об’єкти вдалині.

    7) Крім того, виходячи щодня на прогулянку, ми **запобігаємо безсонню**. Діти, які за будь-якої погоди гуляють, сплять набагато краще і якість їхнього сну значно вища, що сприяє кращому відновленню організму.

    Як ми бачимо, для фізичного розвитку прогулянка є дуже важливою. А яка її **психологічна цінність?**

    Психологи запевняють, що прогулянка є також потужним засобом психічного розвитку дитини. Під час неї дитина може **вийти за межі звичного,** відкрити нове, отримати індивідуальний досвід — відчути, спробувати, доторкнутися до того, що її оточує.

    Так, **практичний психолог Віра Посохова**зазначає, що під час прогулянки дитина пізнає себе та довкілля, зокрема:

* **отримує різноманітні відчуття та емоції**від того, що вона почула, побачила, створила власноруч, відтворила під час гри;
* **розширює знання та досвід** (запам’ятовує те, що привернуло її увагу чи змусило замислитися);
* **розкриває творчий потенціал** — уява та фантазія дитини активізуються, коли вона будує замки із піску, малює на асфальті чи вигадує нові ігри.

    А ще кожна прогулянка зумовлює **естетичні переживання**від того, що дитина споглядає красу навколишнього світу. У парку чи у дворі дитина має змогу спостерігати за явищами природи, помічати гру світла й тіні, відчувати аромат квітів та насолоджуватися співом пташок.

**Що батькам потрібно робити, аби прогулянка була цікавою та пізнавальною для дитини?**

    Те, що гуляти дуже корисно для дітей, ми вже з’ясували. А як же зацікавити дитину, зробити щоденні гуляння на вулиці захопливим заняттям, а не рутинним обов’язком, що швидко набридає?

    Спеціалісти рекомендують батькам під час прогулянки з дитиною дотримуватися таких **порад**:

**1. Обговорювати побачене на вулиці**

    Під час прогулянок розмовляйте з дитиною про те, що вас оточує, обговорюйте з нею сезонні зміни в природі, спостерігаючи за рослинами, тваринами.

* «Дивись, он там іде будівництво. Бачиш будівельників на даху?»;
* «Он ворона знайшла горішок і понесла до гнізда».

    Коли ви перераховуєте об’єкти, які зустрічаються вам на шляху, дитина їх запам’ятовує й **розвиває свій словниковий запас.**

**2. Звертати увагу на відчуття**

    Під час прогулянок допоможіть дитині **помічати деталі й відчуття,** коментуйте те, що ви бачите, чуєте, відчуваєте: «Я чую, як співають птахи», «Ой, який приємний аромат!», «Відчуваю на собі подих вітру» тощо.

    Не забороняйте малюкам брати в руки камінчики, палички, листочки, мох, шматочки кори. Заохочуйте дитину **ділитися своїми враженнями**, не поспішайте і не квапте її.

* Можете запропонувати поводити пальчиками і долонькою по стовбурах дерев. У кожного з них різна кора, а, отже, й тактильні відчуття будуть різними.

**3. Уникати гіперопіки**

    На дитячому майданчику часто можна почути від татусів та матусь численні **заборони та застереження**: «Обережно!», «Не чіпай!», «Упадеш!», «Не бігай!», «Ти ще маленький, щоб спускатися з цієї гірки». Без сумніву, безпека дитини для батьків стоїть на першому місці. Але як ви гадаєте, чи зможе дитина в таких умовах вивчати світ чи розкривати свої фізичні можливості? Навряд чи.

    Тож завдання дорослих — **знайти «золоту середину»**: давати дитині змогу почуватися в безпеці й водночас уникати гіперопіки — допомагати, підтримувати, включатися в потрібний момент.



**4. Ставити запитання**

    Гуляючи, запитуйте в дитини її думку, враження від побаченого, стимулюйте пізнавальний інтерес:

* «Як ти думаєш, щойно проїхав вантажний потяг чи пасажирський?»;
* «Ми бачили дві квітки, потім ще три. Скільки всього?»
* «Як ти гадаєш, чому цей магазин зачинено по понеділках?».

     Ставлячи запитання, вчіть малюка **прогнозувати**: «Як ти думаєш, скільки літаків ми сьогодні побачимо?». Це**сприятиме мовленнєвому й інтелектуальному розвитку дитини**та покращить навички вирішення завдань.

**5. Планувати приємні сюрпризи**

    Заплануйте несподівані зупинки під час прогулянки: купіть фрукти на ринку, покатайтесь на каруселі в парку або влаштуйте пікнік на лавці. Такі приємні сюрпризи додадуть вашій прогулянці**позитивних емоцій.**

**6. Відповідати на запитання малюків**

    Допитливі діти зазвичай ставлять дорослим багато запитань:

* Чому сонце світить?
* Чому трава зелена, а не червона?
* Куди летять птахи?
* Звідки з’являються хмари?
* Хто побудував будинок навпроти?

    Звісно, не на всі ці запитання можна легко і швидко знайти відповідь. Та часом дорослі не відповідають, думаючи, що дитина не здатна поки зрозуміти складні речі, тож **обривають її запитання фразами** на кшталт «Підростеш — дізнаєшся». І тим самим ставлять малюка в глухий кут, адже його потреба у знаннях не задовольняється.

* **Психолог Таміла Насирова з цього приводу**[**зазначає**](https://nv.ua/ukr/ukraine/teva-umnaya-zabota/dityachi-psihologi-rozpovidayut-yak-provoditi-chas-iz-ditmi-efektivno-ta-korisno-50010618.html)**:** «Здивую, але діти здатні зрозуміти більше, ніж нам здається. Головне — почати щось розповідати. Якщо ж ви справді чогось не знаєте, завжди можете **дізнатися це разом із дитиною,** зазирнувши в енциклопедію або „гугл“. Тоді з вашої дитини виросте розумна, ерудована людина. Якщо обриватимете запитання, дитина перетвориться на дорослого із**заниженою самооцінкою**та пригніченим інтересом до оточуючого світу».

**7. Вчити дитину орієнтуватися в місті**

    Під час прогулянок навчіть дитину орієнтуватися в міському просторі. Зайдіть**на пошту, в кав’ярню**, у бібліотеку або книжковий магазин.

* Поясніть, що на зелене світло світлофора можна переходити вулицю, а на червоне — ні. Розкажіть, що вивіска «Перукарня» означає місце, де можна постригтися. Гуляючи біля фонтанів, поясніть, що влітку вони працюють, а взимку — ні.

**8. Розважатися**

    Не забувайте, що ви гуляєте з дитиною, а їй властиво бавитися.**Спробуйте поглянути на світ її очима,** пориньте хоч на деякий час у безтурботне дитинство. Вигадуйте цікаві ігри разом, жартуйте, співайте пісні. Дозволяйте дитині ходити по невисокому бордюру, зберігаючи рівновагу, бігати по калюжах, пустувати.

**9. Тренувати пам’ять малюка**

    Якщо ви гуляєте однаковим маршрутом, дитина запам’ятовує деталі й наступного разу очікує побачити те ж саме. Стимулюйте її **помічати зміни**, навіть дрібні. Запитайте: «Ти помітив, що тут щось змінилось?».

* Діти полюбляють також спостерігати за будівництвом будинків, помічаючи, що змінилося за останній час: «Побудували дах», «Вчора було тільки два вікна засклено, а сьогодні — вісім».

**10. Спільно грати з дитиною**

    Чимало батьків розглядають прогулянку як можливість поспілкуватися з іншими батьками чи погортати стрічку новин. Але психологи радять відкладати гаджети та розмови й більше часу на прогулянці **перебувати в моменті з дитиною**, долучатися до її ігор.

   Дітям (особливо школярам та дошкільникам, які ходять до дитячого садка), зазвичай дуже **бракує уваги** заклопотаних батьків. Тож приділіть їм достатньо часу на прогулянці. Грайте з дитиною, спілкуйтеся з нею та **навчайте бути щасливою.**



**Які ігри можна запропонувати дитині під час прогулянки?**

    Ми підготували для вас декілька ігор, які допоможуть урізноманітнити ваші прогулянки:

**1. «Послухай і скажи»**

    Запропонуйте дитині закрити очі, вслухатися в навколишні звуки й описати, що вона чує — шелест листя, розмови людей, шум автомобілів, спів птахів.

* Допомагайте малюкові формулювати речення повністю: «Я чую, що десь далеко сміються і грають діти».

    Так дитина буде навчатися **аналізувати свої відчуття і надавати їм словесної форми**.

**2. «Улюблений герой»**

    Уявляємо героя улюбленого мультфільму та вигадуємо йому завдання на прогулянці.

* «Оптимус Прайм наразі вирушає на завдання до магазину, а потім ми разом із ним підемо в ліс збирати квіти для принцеси (сестричці чи бабусі)!»

    Така гра точно не залишить дитину байдужою і допоможе **зробити важливі справи**(придбати покупки чи оплатити квитанції в банку)

**3. «Клумба в піску»**

    Звичні ігри в пісочниці можна також **подати по-новому.** Спробуйте зробити з дитиною в піску невеличку «клумбу», прикрасьте її камінчиками, вставте в пісок красиві листочки й гілочки, травичку. Фантазувати можна досхочу, дитячий автомобіль може підвозити камінчики, ляльки милуватимуться «квітами» тощо. Заохочуйте дитину розвивати уяву, вигадуючи сюжет гри.

**4. «Захована іграшка»**

    Візьміть на прогулянку кілька іграшок (кубик, машинку, зайчика та м’ячик). Крейдою намалюйте клітинки і в кожній з них — схематично якусь одну іграшку. Потім попросить дитину заплющити очі та відвернутися, а самі сховайте предмети на невеликій відстані. Нехай вона шукає й розкладає по клітинках. Коли знайде всі, змініть ролі.

**5. «Малюнки на асфальті»**

    За допомогою крейди можете створювати разом картини на асфальті. Мама, наприклад, розпочинає: малює коло, а потім каже: «Це — павук, спробуй домалювати йому лапки!». Або можна погратися в **класики незвичної форми** — намалювати равлика, пірамідку чи вежу.

**6. «Загублені листочки»**

    Зірвіть (а восени — зберіть) листочки з різних дерев і давайте дитині їх по черзі, щоб вона шукала, на якому дереві вони ростуть. Не забудьте, похвалити дитину, коли вона впорається із завданням і розповісти їй про знайдені дерева.

**7. «Омріяна калюжа»**

    Після дощу прогулянку також можна зробити цікавою. Взувайте чобітки — й гайда по калюжах! Пускайте по струмочках палички, уявляйте, що це кораблики, або зробіть їх із паперу. А ще прогулянки після дощу — це дуже корисно, адже свіже**повітря зволожується,** стає м’якшим та чистішим.

**8. «Шукаю-шукаю...»**

    Загадайте дитині слово з предметів, що знаходяться поблизу, і назвіть його першу букву, кажучи «Шукаю-шукаю, відшукати хочу щось на букву...» д «". Дитина має озирнутися і назвати об’єкти на цю букву в зоні видимості. Наприклад, «Це дерево?», «Це дитячий садок?» тощо. Коли вона вгадає, то стане ведучим.

* За допомогою такої гри дитина вчиться **розбирати слова на літери та уважно аналізувати навколишнє середовище.**

**9. «На що схожі хмаринки»**

    Коли будете гуляти в хмарну погоду, пофантазуйте разом, на що ж схожі хмари над вами. Запропонуйте дитині розповісти, що вони їй нагадують, показати їхні окремі частини, **скласти історію.** Така гра чудово розвиває уяву і образне мислення.

**10. «Дослідники»**

    Для різноманітності можна провести разом з малюком декілька експериментів: наприклад, показати, як мурахи поспішають на солодке або перевірити, на що перетворюються на морозі мильні бульбашки.

    Головне — пам’ятайте про те, що вам під силу перетворити **звичайну прогулянку на справжню пригоду,** повторення якої дитина чекатиме з нетерпінням.