

Консультация для родителей:
«Организация семейного отдыха на природе с детьми»

Составила: Захарова М.А.
Воспитатель ГБДОУ детский сад № 45
Кировского района Санкт-Петербурга



Мы знаем время растяжимо,
Оно зависит от того,
Какого рода содержимым
Вы наполняете его.
Бывают у него застои,
А иногда оно течет,
Ненагруженное, пустое,
Часов и дней напрасных
счет
(С.Я.Маршак)

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Совместный отдых семьи – это удивительная возможность всей семье побыть вместе, узнать друг друга лучше и сблизиться. Семейный отдых – шанс для родителей лучше понять собственного ребенка, увидеть и услышать, чем он живет. Совместный отдых способствует укреплению дружбы, доверия между родителями и детьми. Если проводить свободное время неординарно, то яркие впечатления обеспечены всей семье. Совместных отдых играет важную роль в воспитании детей. Счастливые воспоминания из детства сохраняются на всю жизнь. Так зарождаются семейные традиции, которые передаются из поколения в поколение и формируются семейные ценности.



Виды совместного отдыха родителей и детей:

1. Совместная интеллектуальная деятельность: интеллектуальные игры, разгадывание кроссвордов, ребусов, загадок, собирание пазлов.
2. Совместная творческая деятельность: рисование, лепка, оформление квартиры к празднику, оформление открытки для поздравления родственников, изготовление различных поделок.
3. Совместная трудовая деятельность: посадка и уход за комнатными растениями, благоустройство территории вокруг своего дома, выполнение работ на приусадебном участке, уход за домашними животными.
4. Совместная спортивная деятельность: посещение тренажерного зала, бассейна, занятия на стадионе, лыжные семейные прогулки.
5. Совместные подвижные и сюжетно-ролевые игры.

Давно известно, что одной из главных составляющих счастья человека является его близость к природе.



ВЕЧЕРНИЕ ИЛИ ДНЕВНЫЕ ПРОГУЛКИ – ПОХОДЫ

Цель таких прогулок – походов: знакомство с окрестностями родного города, изучение природных и социальных объектов, расположенных вблизи дома или детского сада, посещение парков, лесопарков, расположенных в черте города и его ближайших окрестностях; получение новых знаний и впечатлений; укрепление своего здоровья.

ПРОГУЛКИ – ПОХОДЫ ВЫХОДНОГО ДНЯ – СЕМЕЙНЫЕ

Такие прогулки – походы помогают восполнить недостаток общения детей и родителей. В эти походы дети и родители идут вместе (братья, сестры и родители). Часто дети даже не представляют, что их папы и мамы умеют играть в футбол, волейбол; что они когда-то занимались спортом. Увидев родителей в новой роли, дети пересматривают своё отношение к ним, начинают испытывать за родителей гордость. И родители тоже видят своих детей совсем иными – ловкими, подвижными, знающими, умеющими совсем не так мало, как им казалось. Дети в туристическом походе приобретают опыт преодоления препятствий (переправа через ручей при помощи бревна, приготовление пищи на костре).

Главный эффект от прогулок – походов – это укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, ловкости, выносливости, приобретение детьми коммуникативного опыта, гармонизация отношений родителей с детьми, создание взаимопонимания в группе единомышленников.

Летние солнечные дни — прекрасное время для отдыха на свежем воздухе с детьми. Природа манит нас пьянящим воздухом, ароматом цветов и чарующим пением птиц.

Весело и с пользой для здоровья ребятни можно провести эти дни. Отдых на свежем воздухе обогатит их кругозор.

Подготовьте заранее развлечения, которые будут интересны и взрослым, и детям. Для этого вам придется поинтересоваться у детей, в каких играх они хотели бы участвовать, а какие им не нравятся. Для людей любого возраста полезны для здоровья активные конкурсы на свежем воздухе.

Если на отдыхе оказалось несколько семей, то есть смысл устроить спортивные соревнования. Чтобы участники не травмировались, осмотрите место проведения состязаний. Далее они могут разделиться на команды и проводить соревнование по подобию «Веселых стартов». Конечно же, в конце игры победители, должны получить приз.

Несколько вариантов спортивных игр на природе с детьми:

Для проведения активных игр вам могут понадобиться: скакалка, мяч (для футбола или волейбола), веревка или канат.

В какие игры можно поиграть:

- Футбол.
- Волейбол.
- Прыжки (в длину).
- Твистер.

Многие ребята в качестве развлечения на свежем воздухе предпочитают бадминтон, некоторым понравится запускать воздушного змея или тарелку.

Не забывайте про безопасность.

Безопасное место каждая семья выбирает по-разному, оно должно быть как можно дальше от промышленных сооружений, заводов и проезжей части. Лучше всего заранее изучить окрестности предполагаемого места отдыха.

- На пляже следите за тем, чтобы на ребенке был головной убор. Заранее приобретите крем для защиты от солнца.
- На воде ни в коем случае не разрешайте ребенку купаться без присмотра взрослых
- В лесу наблюдайте за детьми, даже если они у вас «взрослые». Ваше чадо должно быть всегда на виду.

Совместный отдых способствует также развитию творческих способностей детей. Точнее одной из очень важной их составляющей- диалектического мышления. Мир физических явлений, окружающий ребенка, дает огромные возможности для систематического развития диалектического мышления как компоненту общих умственных способностей.

Игры-эксперименты

- Мыльные пузыри
- Вертушки
- Запускание воздушного змея

Экспериментируйте вместе с детьми, поощряйте их тягу к познанию нового.



Список литературы:

1. Н.Е. Веракса, Т.С. Комарова, Э.М. Дорофеева «От рождения до школы»-М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2020.
2. Н.Е. Веракса, О.Р. Галимов «Мир физических явлений, опыты эксперименты в дошкольном детстве»-М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2021.
3. Интернет источник: nsportal.ru.