***Консультация для родителей и педагогов***

***«Как сделать прогулку ребёнка интересной и содержательной»***

При организации на улице прогулки надо помнить о безопасности детей и о создании атмосферы радости. Эти положения являются основополагающими в любое время года.

К месту прогулки на поле, на лугу или спортивной площадке предъявляются как санитарно-гигиенические, так и эстетические требования. Необходимо убрать всё, что может угрожать здоровью ребёнка.

Особое внимание уделите одежде ребёнка. Ребёнку должно быть удобно и легко в одежде, а также он должен быть максимально задействован – тогда дошкольнику будет интересно и радостно.

Весной пробуждается вся природа. Весеннее солнышко своими лучами обогревает и ласкает малышей. Весной и летом проводите как можно больше времени на воздухе, используя для этого природный ландшафт: луг, лес, реку.

Лес – отличное место для проведения спортивного досуга. Дети могут прыгать через ветки, ручейки, канавки, бросать шишки. А если встретится поваленное дерево, то его можно использовать в качестве гимнастического бревна. Спортивные игры делают пребывание детей в лесу интересным и полезным.

Летом дети любят играть на лугу в различные игры с мячом. На мягкой траве хорошо бегать босиком, кувыркаться, прыгать. Помните, что весенне – летний период – это самое лучшее время для закаливания.

Самая удивительная пора – осень. Как правило, погода в начале осени теплая и сухая, а солнце ещё ласково греет. Позвольте детям как можно дольше насладиться последними деньками перед короткими зимними днями.

Сентябрь и октябрь – это прекрасное время для проведения прогулок и походов в лес за природным материалом. Такие прогулки объединяют семью не только во время прогулок, но и в процессе последующей творческой деятельности, например, при изготовлении поделок из природного материала.

Выпал первый снег – значит пришла зима… Можно ли описать радость детей? С каким удовольствием они играют на снегу!

Чистый зимний воздух очень полезен ребёнку. Но необходимо следить за тем, чтобы он не простудился. Интенсивные движения на воздухе предохраняют ребёнка от переохлаждения. Самыми доступными развлечениями зимой являются игры со снегом, катания на санках, лыжах и коньках.

Предлагаем игры –забавы, которые можно проводить в любое время года:

«Поймай – ка»

Перекидывание предмета (игрушки, снежного комка и т. д.) и ловля его ведущим, выбранным считалкой.

«Прыг – скок»

Одновременное перепрыгивание группой из 3 – 5 человек через длинную скакалку.

«Догони и сними»

Выбранный считалкой ребёнок пытается догнать и забрать предмет (рукавичку, конфету, снежный ком, передаваемый из рук в руки стоящими по кругу.

«Поймай бабочку»

К концу небольшого прута или палочки привязан шнурок, к которому прикреплена вырезанная из бумаги «бабочка». Взрослый держит прут так, чтобы «бабочка» летала над головой детей. Они подпрыгивают, стараясь её поймать.

«Ровным кругом»

Группа из нескольких человек идут по кругу, взявшись за руки и по команде ведущего повторяют движения.

- Ровным кругом друг за другом,

Эй, ребята, не зевать!

Что Андрейка нам покажет,

То и будем повторять!