**Консультация для родителей**

**«Как организовать прогулку с ребенком»**

**Прогулка в жизни ребенка.**

**Как и когда нужно гулять с ребенком?**

Гулять нужно в любую погоду *(кроме сильного ветра и сильного мороза)*. Контакт ребенка с разными факторами окружающей среды не дает угаснуть адаптационным механизмам организма и закаляет его. Конечно, время прогулки зависит от температуры воздуха, времени года и от физического состояния ребенка.

Прогулку нужно подстраивать под индивидуальный график ребенка. Если ребенок спит днем, гулять лучше перед дневным сном и еще перед ужином. Если ребенок уже не спит днем, то прогулку можно совершать в самое теплое время дня. Конечно, если это не жаркое лето.

**Сколько времени должен гулять ребенок?**

Мнений по этому поводу очень много. Если придерживаться золотой середины, то время прогулки должно составлять два-три часа в день.

Важно одевать детей по погоде и не кутать их слишком тепло. Ребенок бегает, прыгает, лазает, он быстро вспотеет в очень теплой одежде и его может продуть порывом сильного ветра. Главное требование к детской одежде — возможность активно двигаться, крутить головой, бегать, самостоятельно вставать после падений, прыгать, лазить по спортивным снарядам.

Современные материалы, из которых делают верхнюю одежду, становятся тоньше, легче и теплее. Пришло время избавиться от стереотипа, что чем ниже температура воздуха, тем больше кофт под шубу нужно одеть на ребенка. Важно, чтобы во время прогулки голова, ноги и шея были обязательно в тепле.

**Чем занять ребенка на улице**

Когда идешь с ребенком на прогулку, хочется, чтобы он там не только носился *«сломя голову»*, но и развивался, и учился. Что же можно придумать, для того чтобы прогулка стала интересной, увлекательной и развивающей.

Ходите по тропинкам и смотрите, что происходит вокруг, как все меняется. Можно взять с собой небольшую пластмассовую банку и собирать в нее *«шумелки»* — предметы, которые уже высохли. Складывайте их в баночку и слушайте, как они шумят, если баночку потрясти.

Гуляя с ребенком, не забывайте рассказывать ему стихи, которые несут тепло и улыбку *(Алексея Плещеева, Агнии Барто и т. д.)*.

**Загадывайте загадки про природу и окружающий мир.**

На прогулке предложите ребёнку посмотреть вокруг и найти как можно больше парных предметов: у собаки два глаза, два уха, у самолета два крыла, у велосипеда два колеса, у лыжника две лыжные палки. Затем спросите, чего у ребёнка по два: две руки, две ноги, два глаза, два уха и т. д.

Взрослый называет геометрическую форму, а ребёнок ищет в окружающей обстановке предметы такой же формы. Круг похож на колесо т. д.

Предложите ребёнку отыскать в парке самое толстое или самое тонкое дерево. Ребёнок может это определить, обхватывая стволы деревьев руками. Затем предложите ему найти длинные и короткие веточки, отыскать высокие и низкие деревья, широкую и узкую тропинку, большие и маленькие сугробы и лужи.

Начертите на земле пять клеток в ряд. В каждую положите по одному предмету, например желудь, камешек, шишку, веточку, листочек. Ребёнок закрывает глаза, в это время вы меняете предметы местами. Открыв глаза, ребёнок, пользуясь порядковым счетом, должен сказать, в какой клетке произошли изменения.