



## Консультация для родителей

### «10 причин гулять с ребёнком в любую погоду»

К сожалению, многие мамы считают, что сад – это одно дело, но если ребёнок дома, то лучше пожалеть малыша и выходить на улицу только в хорошую погоду. Почему детям необходимо гулять каждый день и чем могут заняться дети на прогулках, мы расскажем вам далее.

Зачем же так необходима прогулка в любой день? Вот чему именно учатся дети и какие навыки приобретают, гуляя ежедневно:

#### Учатся бытовым навыкам

Чтобы выйти на прогулку, малыш должен одеться. Даже самых маленьких детей необходимо поощрять к самостоятельному одеванию. Годовалый малыш может сам надеть ботиночки и просунуть ручки в рукава. Дети с 3 лет могут практически полностью одеться самостоятельно. Ежедневно одеваясь на прогулку и снимая одежду, когда приходит с улицы, ребёнок тренируется сначала в навыке надеть и снять одежду, а после осваивает всё более сложные застёжки.

#### Учатся выбирать одежду

Детям с самого раннего возраста нужно предоставлять возможность самостоятельного выбора одежды. Не стоит давать детям выбирать из всей одежды, которая у них есть. Но даже возможность выбора из 2–3 комплектов приучает детей к тому, что они могут принимать самостоятельные решения.

#### Учатся чувствовать, тепло им или холодно

Если, гуляя каждый день на улице, вы позволяете ребёнку снимать или надевать по своему усмотрению кофточку или шапку, ребёнок постепенно приучается чувствовать, насколько ему тепло или холодно. Позже, руководствуясь воспоминаниями о своих ощущениях, ребёнок сможет самостоятельно подобрать одежду по погоде.

#### Становятся более терпимыми к различным условиям

Если ваш ребёнок привык гулять в любую погоду, для него и в более зрелом возрасте не станет проблемой выбраться на улицу при любых обстоятельствах. Такая выносливость может сделать жизнь вашего ребёнка более насыщенной и открыть новые возможности.

#### Получают новый сенсорный опыт

Прогулка для малыша является основной возможностью получить новый сенсорный опыт. Никакие специальные материалы не сравнятся с возможностью ежедневно получать новые сенсорные впечатления на прогулке: трогать различные материалы (песок, траву, землю, снег...), слышать звуки природы (шорох листьев, звук дождя, хруст снега, пение птиц) и, конечно, рассматривать всё вокруг. Нигде ребёнок (особенно совсем маленький) не может получить столько сенсорных впечатлений, как на прогулке.

#### Становятся более креативными

Выходя на прогулку, дети обычно не берут с собой множество игрушек. Поэтому у них появляется возможность придумывать новые игры и занятия:

например, играть с природными материалами или самостоятельно придумать новую активную игру.

Зимой дети научатся лепить из снега, в дождь – прыгать через лужи, а летом – рисовать палочкой на земле.

Расширяют представления об окружающем мире

Выходя на улицу в любую погоду, ребёнок более ясно представляет себе различия во временах года: видит и ощущает разные явления природы. Всё это расширяет его представления об окружающем мире.

Закаляются и повышают иммунитет

Прогулки и постепенное приучение к прохладной погоде помогают детям укреплять здоровье.

Уделяют больше времени физической активности

Чем бы ни занимались ваши дети на прогулке, в любом случае они двигаются гораздо больше, чем находясь дома. Для маленьких детей очень важна постоянная физическая активность. Невозможность активно двигаться может сделать детей раздражительными или, наоборот, вялыми и негативно сказаться на общем развитии. Поэтому детям просто необходимы ежедневные прогулки.

Учатся искать плюсы во всём

Мы часто воспринимаем погодные условия с негативной точки зрения: слишком холодно, слишком жарко, идёт дождь – не погуляешь. Дети слушают нас и постепенно начинают судить об окружающем мире подобным образом. Ища же плюсы в любой погоде: «как хорошо, что прохладно, можно покататься на велосипедах», «как хорошо, что жарко, мы можем поплескаться в воде», дети учатся искать плюсы во всём, в итоге приобретая более позитивный взгляд на мир в целом.

Чем могут заняться дети на прогулке:

кататься на велосипедах, роликах, самокате, на лыжах и санках зимой;  
исследовать природу: растения, насекомых, животных и их следы;  
искать природные материалы: шишки, листья, цветы, жёлуди, семена, палочки и т. д.; играть с природными материалами: в ресторан, в магазин...;  
творить из природных материалов: делать кукол из цветочков, создавать композиции и мандалы; рисовать: палочкой на земле или снеге, мелками на асфальте; переливать, пересыпать, копать, делать куличики и строить города из песка, земли, снега; ухаживать за растениями в саду и огороде; играть в активные игры: в мяч, классики, скакалки, снежки, догонялки, соревнования и любые другие.