**«Как сделать весенние прогулки познавательными и спортивными?»**

**Задачи:**  
- расширить познания родителей об изменениях, происходящих в природе весной  
- пропагандировать познавательные и спортивные прогулки родителей с дошкольниками в весенний период

Холодная, снежная и морозная Зима осталась далеко позади. Ей на смену пришла радостная Весна. Именно Весной все сильнее и ярче светит солнце, поэтому весенние прогулки на свежем воздухе полезны для родителей и их детей. Весной в природе много интересного и познавательного, при этом солнце вырабатывает очень много ультрафиолета, что полезно для организма Вашего ребенка.

Прогулки весной очень помогают развитию познавательного интереса Вашего ребенка, если Вы будете обращать внимания на сезонные изменения в природе.

В процессе таких наблюдений Ваш ребенок сможет рассматривать предметы и объекты природы различной формы, различать их размер и величину, цвет. В результате у вашего ребенка будут развиваться наблюдательность, внимание, сообразительность. Он научится сравнивать предметы или объекты природы друг с другом, делать самые простые выводы.

Именно весенние прогулки могут помочь Вам и ребенку услышать **«**весенние звуки» в природе**:** звон капели, журчание текущих ручьев, пение перелетных птиц.  
 Вы можете почувствовать и «весенние запахи»: как пахнут растаявший снег, березовые почки, цветы у клёна, первая трава на проталинах, первоцветы.

Если Вы вместе с ребенком рассмотрите, что происходит с одним и тем же природным объектом на улице, например с небольшим снежным сугробом, то сможете увидеть, как например, сегодня сугроб уменьшился в размерах, завтра на месте сугроба появится проталина, потом на ней появится первая весенняя трава и цветы.  
В результате таких наблюдений у Вашего ребенка безусловно расширится словарный запас, будет развиваться речь.  
 **Прогулки пешком Весной** – активное, полезное физическое упражнение, которое под силу выполнить не только Вам, но и Вашему ребенку. При таких прогулках человек задействует все мышцы своего тела, особенно рук, спины, ног и таза. Также полезны такие прогулки и для здоровья всего организма в целом, потому что при длительной прогулке будет активизирован Ваш организм и все его системы. Если использовать разнообразные подвижные игры, то Вы сможете заметить, что Ваш ребенок стал болеть намного реже.

Что можно предложить интересного на весенней прогулке для Вашего ребенка?  
1. **«Сосчитать перелетных или зимующих птиц».**

Именно весной мы слышим огромное многообразие птичьих голосов. Перелетные птицы возвращаются в свои края, радуясь весеннему солнцу и теплу. Можно предложить ребенку сосчитать птиц, которых он заметил во время прогулки, назвать их. Также можно подкормить птиц пшеном.  
2. **«Пройди шагами лилипута»**  
 В эту игру можно поиграть с друзьями ребенка, надо выбрать место, до которого хотите дойти, потом нарисовать или отметить палочками линию старта, тогда можно начинать движение лилипутскими шагами (нога при шаге ставится впритык к другой ноге) Выигрывает тот, кто первым без ошибок дойдет до конечного места.  
3. **«Запусти солнечных зайчиков».**

В солнечную погоду Вам в этой игре поможет обычное небольшое зеркальце. Ваш ребенок с огромной радостью будет пускать солнечные блики на разные предметы вокруг: дома, деревья, кустарники. Также можно посоревноваться, кто сможет запустить солнечных зайчиков на отдаленный дом или дерево.  
4. **«Весенние кораблики отправляются в плаванье»**

Предварительно дома изготовьте с ребенком небольшие кораблики, чтобы на улице Вы могли их запустить в ручейках. Если кораблики изготовить не получилось, тогда можно использовать небольшие палочки, запустив их и посоревноваться, чей кораблик первым приплывет.  
5. **«Мыльные пузыри отправляются в плаванье»**

Мыльные пузыри отлично держатся на воде, при этом они переливаются всеми цветами радуги. Вы с ребенком можете наблюдать за такими великолепными пловцами.  
6. **«Следопыты или найди признаки весны в природе»**  
 Вы и ребенок ищите признаки весны в природе и фотографируетесь на фоне ваших находок.  
7. **«Рисование мелками на асфальте»**

Можно нарисовать пригласительную открытку Весне: солнце, перелетные птицы, трава, на деревьях набухают почки, ярко – голубое небо.  
8. **«Найди предметы на букву»**  
 Можно поискать предметы, которые начинаются на разные буквы: взрослый ищет на букву «В», ребенок на букву «А». Выигрывает тот, кто найдет и назовет больше предметов на свою букву.  
9. **«Координацию развиваем – движения выполняем»**

Дети становятся напротив взрослого. Они показывают движения, противоположные тем, которые показывает взрослый. Например, взрослый поднимает руки – ребенок их опускает, взрослый присел – ребенок подпрыгнул и т.д. Если ребенок ошибся три раза, он покидает игру. Победитель тот, кто дольше всех правильно выполнял противоположные движения и сделал меньше ошибок.  
10. **«Самый прыгучий»**  
 В эту игру можно играть вместе с друзьями ребенка. Все играющие делятся на две команды. Надо нарисовать линию старта, от которой команды начнут прыжки с места. Место приземления отмечается по пяткам, от этой линии прыгает следующий участник команды. Выигрывает команда, которая прыгнула дальше другой. Также в ходе игры Вы увидите, какой ребенок прыгнул дальше всех, что тоже можно отметить.  
Веселые подвижные игры с ребенком на свежем воздухе весной – увлекательное и полезное для детского организма занятие.

Если Вы часто будете играть со своим ребенком, то это будет способствовать более крепким взаимоотношением в Вашей семье. Нам взрослым надо позаботиться о том, чтобы дети росли в окружении солнца, воздуха и воды, тогда они будут активными, меньше подвержены болезням и у них всегда будет хорошее настроение.