

Консультация для родителей **«Прогулки в природу — основа психического и физического здоровья ребенка»**

*«Врач - лечит,
Природа - вылечивает»
Гиппократ*

Прогулки в природу – лечебный бальзам для укрепления психического, физического и социального здоровья ребёнка и его родителей.

Семья для ребенка - это место его рождения и основная среда обитания. В семье у него близкие люди, которые понимают его и принимают таким, каков он есть - здоровый или больной, добрый или не очень, покладистый, он там свой.

Именно в семье ребенок получает азы об окружающем мире. Семья — морально-психологический климат, это для ребенка школа отношений с людьми. Именно в семье откладываются представления у ребенка о добре и зле. С близкими людьми он переживает чувства любви, дружбы, долга. По своей природе семейное воспитание основано на чувстве. Чувства любви со всей гармонией различных нюансов его проявления сопровождают ребенка в семье, начиная с внутриутробного развития до взрослости.

Семейное воспитание продолжается всю жизнь человека, в любое время суток. Дети очень любознательны. Они задают массу вопросов: «Что это?», «Зачем оно?», «Какое оно?», «Почему?». На все детские вопросы надо стремиться отвечать серьезно, доступно, правильно. Не перекладывайте ответ на потом. В этих вопросах выражается их мышление. Очень эффективным для развития детей являются прогулки в природу.

При первой возможности, в любое время года отправляйтесь в лес, парк, поле, к реке, чтобы увидеть необозримые дали и сказочные облака. Отнесите гостинцы лесным зверькам (можно взять немного хлеба, семечек, орешек, устройте им столовую). Найдите укромное место и устройте привал. Замрите и затаитесь. Может быть, Вам посчастливится увидеть белочку, полюбоваться работой дятла. Радость встречи с живыми объектами надолго останется в памяти детей, пробудит пытливость, добрые чувства к природе. Полной грудью вдохните запах грибов, ягод, запах душистых трав, соберите коллекцию листьев многообразных по форму и окраске, найдите сучки, коряги, похожие на скульптуру зверей и людей. Постарайтесь найти любую травинку и разглядеть ее. Она только издали кажется некрасивой, а на самом деле она изящна, красива, как нежны ее листочки, как тонки переходы красок. Сходите с ребенком на поляну. Посмотрите, как заманчива таинственная даль, зовущая в глубь леса. Посмотрите сколько цветов разных растет на поляне. Загадайте загадку про одуванчик «Рос шар бел, ветер дунул, шар улетел». Сорвите одуванчик, подуйте, заставьте ребенка дунуть на него, пусть посмотрит как это все происходит, как в загадке. Обратите внимание на небо, облака. (загадайте загадку про небо и облака). Подумайте

вслух, выскажите свои ощущения. Пусть дети видят, что общение с природой радует и волнует Вас, создает хорошее настроение, пробуждает мечты.

Идя по лесу можно загадать загадки: «Много рук, а одна нога» (дерево). «Голубой шатер всю землю накрыл» (небо). Проходя мимо муравейника можно загадать: «Кто в лесу без топора строит избу без угла» (муравьи).

Если у Вас есть огород, выделите в нем для ребенка опытную грядку. Может у кого-то есть уголок — грядка на дачном участке? Во многих семьях есть любимый цветок. Умейте в тот день, когда он зацветет или впервые появится в Вашем доме, устроить в честь него небольшой семейный праздник. Пусть сам вместе с вами посадит любой цветок, овощ, зеленую травку, ягоду- викторию и наблюдает за ним. Научите ребенка дарить цветы людям. Если у кого-то день рождения в семье, пусть ваш ребенок возьмет за правило, дарить вам цветы с вашего огорода. Говорите, что цветы с огорода или сада можно срывать и дарить близким. Этим Вы воспитываете умение возвышенно любить.

Удивительный мир природы. Он встречает ребенка морем звуков, запахов, сотней загадок и тайн, заставляет смотреть, слушать, думать. В сердце каждого из нас с детства остаются нежные и щемящие воспоминания: узкая тропинка в лесу, тихий пруд с зелеными берегами и голубым отражением небес; золотистое поле пшеницы в знойный летний день; крошечный кузовок, доверху наполненный земляникой. Эти памятные картины согревают сердце во взрослой жизни, соединяя тонкими невидимыми нитями с детством, где было так много света и красоты. А если бы ничего этого не было, и вы никогда не бродили по шелковым травам, не видели разноцветья лугов, не смотрелись в лесные озера - зеркала, не слышали соловьиных песен, потому что детство было отгорожено от живой природы безразличным отношением к ней взрослых.

Человек - это часть природы, без взаимодействия с которой его жизнь не может быть полноценной. Благодаря природе развивающийся организм постепенно накапливает здоровье и силы. Мир движений и мир природы, объединяясь, становятся мощным средством разностороннего развития ребенка в условиях психологического комфорта. Необходимо взрослым организовывать с детьми прогулки— походы с целью глубокого познания окружающего мира. Каждый поход должен стать эмоционально значимым событием в жизни детей, поэтому необходимо тщательно отбирать разнообразные, интересные маршруты путешествий, обеспечивающие тесное общение с природой. Природа пробуждает любознательность ребенка, воздействует на его органы чувств, активизирует его сенсорику и вызывает чувство прекрасного.

Природа полна необыкновенных чудес. Она никогда не повторяется, поэтому следует учить детей искать и находить новое уже в известном. Приобщение ребенка к самостоятельному посильному труду, его знакомство с работой- взрослых является важнейшим средством формирования именно

нравственных основ личности ребенка, ее гуманистической направленности, волевых качеств. Непосредственное общение с живой природой дает ребенку более яркие представления, чем книжки и картинки. Поэтому уже в группах раннего возраста создаются условия для повседневного общения детей с природой, организуются уголки природы, где дети имеют возможность наблюдать. Большую помощь в закреплении знаний о природе могут сыграть разнообразные дидактические игры. Вот в такие игры мы проводим с детьми: «Какие ты звуки слышишь?», «Что к тебе прикоснулось?», «Чудесный мешочек», «Угадай по запаху?»

Учите детей замечать красоту, рассказывайте все, что вас удивило, делитесь своими чувствами, посещайте парки, зоопарки. Рассказывайте своим детям почему некоторые животные, звери, птицы живут в зоопарках.

Запомните правила!

- В лесу нельзя срывать растения для букетов. Букеты можно составлять из растений, выращенные человеком.

- Сбирать лекарственные растения можно только в тех местах, где их много.

- Охранять надо не только редкие, но и другие, даже самые обычные растения.

- Не подходите близко к гнёздам птиц. По твоим следам гнёзда могут отыскать и разорить хищники.

- Не бери с собой собаку в лес. Она легко может поймать нелетающих птенцов и беспомощных детёнышей зверей.

- Не лови и не уноси домой здоровых птенцов птиц и детёнышей зверей. В природе о них позаботятся взрослые животные.

- Не забывайте о том, что растения дают убежище животным. Оберегайте травы, кусты, деревья, вы помогаете зверям, птицам, насекомым, которые укрываются в их зарослях.

Экологические игры для активизации психических процессов у детей .

Большое влияние оказывают экологические игры на умственное и эмоциональное развитие ребенка.

Дети учатся рассуждать, делать выводы, обобщать, при этом тренируются их внимание, память, мышление, речь, сообразительность, любознательность, расширяется кругозор. В процессе игр активизируются все виды памяти (зрительная, слуховая, тактильная, моторная)

Обогащение словарного запаса: дети узнают названия животных, птиц, растений, насекомых, учатся описывать их внешний вид, характерные особенности.

Экологические игры, способствуют и развитию математического мышления – ребенок отсчитывает необходимое количество предметов (Например, игра «Собери шишки в корзину», сравнивает их по величине и форме, совершенствуется ориентировка во времени (игра «Что сначала, что потом?»)).

1. Игра «Цепочка».

Я называю объект живой или неживой природы, а каждый играющий называет по одному признаку данного объекта, так, чтобы не повториться. Например, «белка» - животное, дикое, лесное, рыжее, пушистое, грызёт орехи, прыгает с ветки на ветку и т. д. Варианты слов для игры: Сосна, бабочка, облако, заяц.

2. Игра «Да, нет».

На все вопросы в этой игре можно отвечать только словами «да» или «нет». Водящий выйдет за дверь, а мы договоримся, какой объект живой или неживой природы мы ему загадаем. Он придёт и будет нас спрашивать, где живёт это животное, какое оно, чем питается. Мы ему будем отвечать только упомянутыми словами.

3. Игра «Вершки-корешки».

Ведущий называет или показывает овощи, играющие делают движения руками: если овощ растёт на земле, на грядке, дети поднимают кисти рук вверх. Если овощ растёт на земле – кисти рук опускают вниз.

пикнике, пляже и т. д. (родителям раздаются памятки с правилами игр, в которые играли).

Памятка для родителей

«Игры экологического содержания»

Игра «Цепочка». В называете объект живой или неживой природы, а ребёнок называет один из признаков данного объекта, далее вы называете признак, далее опять ребёнок так, чтобы не повториться.

Например, объект живой природы «белка» - животное, дикое, лесное, рыжее, пушистое, грызёт орехи, прыгает с ветки на ветку и т. д.

Игра «Да» или «нет». На все вопросы в игре можно отвечать только словами «да» или «нет». Ребёнок загадывает какое-либо животное (растение). Вы спрашиваете, где живёт это животное, какое оно, чем питается. Ребёнок должен отвечать только двумя словами «да» или «нет». После отгадывания игроки меняются ролями в игре.

Игра «Четвёртый лишний». Вы называете 4 объекта природы, ребёнку нужно найти лишний объект и обосновать свой выбор.

1. заяц, ёж, лиса, пчела;
2. роза, одуванчик, астры, тюльпан;
3. корова, волк, овца, кролик;
4. дятел, паук, скворец, воробей;
5. бабочка, стрекоза, еж, пчела;
6. лиса, коза, лось, кабан
7. кузнечик, божья коровка, воробей, майский жук;

Игра «Вершки-корешки». Вы называете овощи, ребёнок делает движения руками: если овощ растёт на земле, на грядке, он поднимает рук вверх. Если овощ растёт на земле – руки опускает вниз.

Игра «Птица, рыба, зверь». Вы бросаете мяч ребёнку и произносите слово «птица». Ребёнок, поймавший мяч, должен подобрать видовое понятие,

например «воробей», и бросить мяч обратно. Аналогично проводится игра со словами «зверь» и «рыба».

Игра «Земля, вода, воздух». Родитель бросает мяч ребёнку и называет объект природы, например, «срок». Ребёнок должен ответить «воздух» и бросить мяч обратно. В ответ на слово «дельфин» - ребёнок отвечает «вода», на слово «волк» - «земля» и т. д. Возможен и другой вариант игры: родитель называет слово «воздух». Ребёнок, поймавший мяч, должен назвать птицу. В ответ на слово «земля» - животное, обитающее на земле: на слово «вода» - обитателя рек, морей, озёр и океанов.

Учите детей чувствовать природу, ведь она столько дает нам взамен. Ребенок должен понимать, что он часть природы, а значит сохраняя ее, она отвечает человеку тем же.

Счастливых минут и часов на природе.

Литература:

Современная психология: Справочное руководство (Под ред. В.Н.Дружинина.)

Практическая психология образования (Под ред. И. В. Дубровиной.)

Годфруа Ж. Что такое психология: В 2-х т.