***Консультация***

***родительского клуба***

***«Мамина школа»***

**подготовила**

**старший воспитатель**

**Шестакова О.**

***Весенние прогулки для здоровья и ознакомления с природой.***

**Как должен быть одет ребенок в группе детского сада.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Температура**  **воздуха** | **Количество слоев одежды** | **Одежда и обувь** | |
| + 20  + 19  + 18 | 2 | **Х/б белье - трусики, майка** | |
| **Мальчики:**  **брюки,**  **толстовка с**  **длинными**  **рукавами,**  **носки.** | **Девочки:**  **платье или костюм с длинными рукавами,**  **тонкие х/б колготки** |
| Удобная обувь с пятками и носком | |
| **- В группе слишком тепло одетый малыш быстрее утомляется.**  **- Лямки шорт или комбинезонов затрудняют переодевание ребенка и создают неудобство при посещении туалета.** | | | |

**Требования к одежде ребенка для прогулки.**

Одежда должна быть для ребенка комфортной, безопасной и обеспечивать сохранение здоровья.

**Задача взрослого при выборе одежды максимально**

**облегчить процесс одевания. Сделать это можно, соблюдая правила:**

- одежда должна быть самого простого и удобного покроя, которую легко надевать:

**- штаны** стоит выбирать с грудкой, с поясом на резинке, болоньевые;

- при выборе **свитера, футболки** необходимо обратить внимание на горловину: чем она шире, тем лучше;

- шапки обязательно по голове ребенка с завязками.

В одежде не должно быть лишних застежек, поясов, лямок.

Обувь должна легко обуваться, с застежками на липучке.

**Как должен быть одет ребенок на прогулке при температуре воздуха от -2 до +2 градусов?**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Температура**  **воздуха** | **Количество слоев одежды** | **Одежда и обувь** |
| + 2  + 1  0  -1  -2 |  | Х/б белье - трусики, майка;  - толстовка с длинными рукавами,  - шерстяной джемпер или свитер, колготки,  - болоньевые штаны (дети любят играть в песочнице);  - зимние ботинки, шарф или манишка, шерстяная шапочка с ушками,  - зимняя куртка (при температуре + 5 градусов утепленная куртка)  - теплые рукавички |

Количество слоев одежды между бельем и курткой зависит от температуры воздуха. Если на улице холодно, вместо одной теплой вещи лучше надеть две легких: между слоями одежды создается воздушная прослойка воздуха, что способствует сохранению тепла.

**Самый главный момент: в условиях часто меняющейся погоды не может быть универсальной «зимней» или «весенней» одежды.** Одежду ребенку нужно подбирать ежедневно, в зависимости от температуры воздуха, влажности и силы ветра.

**Важно помнить:** вспотевший ребенок имеет гораздо больше шансов заболеть, чем ребенок, одетый по погоде.

**Последовательность одевания ребенка на прогулку.**

Собирая малыша в детский сад, подумайте о том, удобно ли ему будет одеваться на прогулку самому, удобно ли его будет переодевать воспитателям, которые собирают на прогулку целую группу детей.

Чтобы избежать перегревания во время сборов на прогулку, детей в детском саду приучают одеваться последовательно: **вначале «низ» - колготки, штаны, носки, обувь; затем «верх» - свитер, и, в последнюю очередь, куртку, шарф, шапку.** Для этого одежда в шкафу у ребёнка должна быть сложена аккуратно.

**Для прогулки в детском саду необходимо иметь сменную одежду.**



**Как научить ребенка одеваться: практические советы.**

**Поиграть с ребенком в прятки.**

Когда он еще не просунул голову в горловину, взрослый озабоченно спрашивает: «Где же наш Саша?». Как только показывается макушка и глаза, радостно говорит: «Да вот же он!»

**Поиграть в паровозик.**

Рука ребенка становится паровозиком, который заезжает в туннель - рукав. Можно изменить игру, сделав руку ребенка мышонком, а рукав - норкой.

**Поиграть в «Рассеянного с улицы Бассейной».** Взрослый задает ребенку вопросы вроде: «Куда же надеть носочки?» А что надевают? Варежки?

На начальном этапе обучения одеванию можно разделить работу пополам. Взрослый одевает штаны на ноги, а ребенок натягивает их.

**Тренировка на куколках, зайчиках**. Взрослый обязательно проговаривает последовательность и логику одевания.

**Хорошо действует прием привлечение ассоциаций с любимой профессией** (пожарные никогда не ходят без защитной куртки и надевают ее быстро).

**Потешки для одевания.**

Завяжите потуже шарф,

Буду делать снежный шар.

Я шар покачу,

Гулять хочу.

Валенки, валенки,

Невелики, маленьки,

опушка бобровая,

Маша чернобровая.

Вот они сапожки:

Этот - левой ножке,

Этот - правой ножке,

Если дождичек пойдет, Наденем сапожки.

Этот - правой ножке,

Этот - левой ножке.

Вот так хорошо!

**Навыки самообслуживания в процессе одевания.**

- охотно обслуживает себя сам, одевается, раздевается, не капризничает, требуя, чтобы за него что - либо сделали Вы;

- стремится к активности «Я сам!»

- знает место каждой вещи и складывает ее определенным образом;

- проявляет аккуратность во внешнем виде, сам факт, что ребенок пробует застегнуть пуговицы, уже замечателен!



**Природа просыпается**

Обратить внимание на весенние явления в приро­де: тает снег, бегут ручьи, ярче светит солнышко.

Вве­сти в словарь малышей новые слова: «весна», «ручей», «сосульки».

Обратите внимание ребенка на небо, на яр­кое солнышко. Это пришла весна. Птички поют, радуют­ся: «Весна пришла! Весна пришла!» Покажите малышу (группе детей) лужицы на земле и спросите: «Что это? А кто пролил здесь водичку?» Это весна пришла и во­дичку пролила. Снег растаял, теперь дорожки мокрые.

Обратите внимание малыша на птичий го­мон. Птички прилетели, потому что стало тепло. Сол­нышко греет птичек. Они поют песенки. Послушайте вместе, как поют птички. Люди тоже радуются. Всем хорошо и весело. Пойдем гулять по дорожкам.

Обратить внимание ребенка на то, что солнце стало чаще появляться на небосводе. Его лучи ярче светят. Солнышко улыбается, и все кругом сверкает. Снег искрится разноцветными огнями и начал таять. Солнце греет все веселее, от солнечных лучей нагреваются скамейки, рукава курточки, стволы деревьев. Солнышко трудится, греет, зовет весну. Весна идет, тепло несет. День становится длинным.



**Подвижная игра «Мы топаем ногами»**

**Мы топаем ногами,**

**Мы хлопаем руками,** (Хлопают в ладоши.)

**Качаем головой,**(Качают головой.)

**Качаем головой.** (Качают головой.)

**Мы ручки поднимаем,** (Поднимают руки.)

**Мы ручки опускаем,** (Опускают руки.)

**Мы ручки подаем** (Берут друг друга за руки.)

**И бегаем кругом.** (Бегают по кругу.)

**Игра малой подвижности**

**Травка зеленеет,** (Приседаем и показываем, какой высоты травка.)

**Солнышко блестит;** (Встать, ручки поднять вверх.)

**Ласточка с весною**

**В сени к нам летит.** (Руки в разные стороны, махи «летим».)

(А. Плещеев)

**Развитие мелкой моторики** – выложить солнце из камешков или заранее приготовленных цветных льдинок.

**Труд:** очистить дрожки, обмести скамеечки**.**

**Художественное слово**

Озеро широкое

По двору текло.

В полдень подморозило.

Вновь зима пришла,

Затянулось озеро

Корочкой стекла

**Про птичек**

Обратить внимание на весенние явления в приро­де: тает снег, бегут ручьи, ярче светит солнышко, стало теплее, прилетели птички. Закреплять слова: «весна», «ручей», «сосульки». Ввести в словарь малыша новые слова: «скворушка», «скворечник», «зяблик». Разви­вать интерес к окружающему миру.

Обращаем внимание малыша на активность пернатых.

Солнышко согрело землю. Беленький снежок тает. Тут и там черная земля. Весна пришла и пригласила птичек: «Прилетайте, птички! У нас тепло и красиво!»

Ходят птички по земле, червячков ищут. «Где? Где? Где червячок?»

А вот домик для скворца. Это скворечник. Он высо­ко, чтобы скворушку не обижали кошки. Вместо дверки в домике у скворушки дырочка. Найдет скворушка чер­вячка и летит домой обедать да деток своих кормить. Как скворушка машет крылышками?



**Игра малой подвижности**

Поиграем с мыльными пузырями. Они перелива­ются на солнышке. Ветерок поднимает пузыри и уно­сит. Поймай пузырь и удержи на ладошке. А теперь попробуй топнуть ножкой и наступить на пузырь.

**Развитие мелкой моторики.**

Покрошить крошки для птиц.

**Подвижная игра «Птичка, раз! Птичка, два!»**

**Цель –** выполнять движения по слову.

**Птичка, раз!**  - выставляют вперед одну ногу

**Птичка, два! -** выдвигают другую ногу

**Скок, скок, скок! –** скачут на обеих ногах

**Птичка, раз! -** поднимают одну руку

**Птичка, два! -** поднимают другую руку

**Хлоп, хлоп, хлоп! –** хлопают в ладоши

**Птичка, раз! -** закрывают рукой один глаз

**Птичка, два! -** закрывают рукой другой глаз

**Все, улетели.** – открывают глаза, бегают, машут крылышками.



**Спасибо за внимание!**

**Желаем интересных весенних прогулок!**