

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Детский сад общеразвивающего вида №57»

Консультация для родителей

«В поход всей семьей»

Подготовила:
Кузнецова Юлия Евгеньевна
Инструктор по физической
культуре

Июль, 2023

Как знакомить ребенка с природой, если вы живете в городе и прогулки чаще всего ограничиваются ближайшим парком или пикником на даче? Ребенок растет в городе, живет в квартире и не любит поездки за город?

Предлагаем вам рассмотреть такое интересное мероприятие для детей и взрослых, как поход! Что же такое поход с ребенком и в чем его польза? Давайте разбираться.

Поход – это прежде всего отдых на свежем воздухе. В атмосфере городов скапливается масса вредных веществ, которые негативно влияют на здоровье человека. Поход в лес – это не только отдых, но еще и оздоровление организма. В лесу в мозг поступает много чистого кислорода, что хорошо сказывается на его работе. Свежий воздух помогает стабилизировать артериальное давление, снизить стресс, решить проблемы с пищеварением и укрепить иммунную систему.

Поход – это получение витамина D естественным образом, не прибегая к медикаментам. Солнечный свет приносит много пользы организму. Благодаря ему вырабатывается витамин D, помогающий в усвоении фосфора и кальция. Маленькие дети особенно в нем нуждаются. Он помогает укрепить кости и зубы, предотвратить рахит, онкологические заболевания, улучшить иммунную систему. Именно поэтому врачи рекомендуют детям как можно больше времени проводить на свежем воздухе. При этом – в лесу очень просто чередовать пребывание на солнце с пребыванием в тени, что предотвратит перегревание ребенка и не допустит солнечных ударов.

Во время похода у ребенка снижается уровень стресса. Мы живем в современном, насыщенном гаджетами мире. Исследования показывают, что каждый ребенок дошкольного возраста в той или иной мере испытывает стресс. Отдых на природе помогает отвлечься от будничных проблем и уменьшить чувство тревожности. Дети, пережившие серьезный психологический стресс, намного быстрее приходят в форму, общаясь с живой природой, наблюдая за растениями и животными. В это время мозг отдыхает,

увеличивается уровень серотонина, и постепенно уходит психологическое напряжение. Уменьшить стресс помогает и высокий уровень кислорода.

Поход благотворно влияет на сон ребенка. Согласно исследованиям, отдых на природе и обилие свежего воздуха помогают решить многие проблемы со сном. После насыщенного мероприятиями дня на свежем воздухе дети засыпают гораздо легче. Хороший, крепкий сон положительно влияет на детское развитие и функции всего организма ребёнка. К тому же желтый свет от костра способствует повышению уровню мелатонина — химического вещества, регулирующего сон.

Если во время кемпинга заниматься охотой и рыбалкой, то можно разнообразить свой рацион здоровыми и экологически чистыми продуктами. В них не будет промышленных добавок и консервантов, которые негативно влияют на пищеварительную систему. В лесу появляется возможность собрать свежие ягоды и грибы. Даже каша, приготовленная на костре, будет полезнее и вкуснее, чем сваренная на кухонной плите.

Отдых в лесу помогает улучшить настроение. Многие исследования показали, что солнечный свет стимулирует производство серотонина, ответственного за позитивный настрой и стабильное эмоциональное состояние ребенка.

Во время похода дети многому учатся: ставить палатку, находить хворост, ловить рыбу, разжигать костер и пр. Осваивая новые навыки, ребёнок становится более уверенным в себе, у него укрепляется чувство собственного достоинства и сила духа. Это очень важные свойства характера, помогающие человеку добиваться успехов.

Пребывание на лоне природы и свежий воздух хорошо поддерживают физическое состояние детей. Поход сам по себе подразумевает определенную нагрузку. Для лучшего эффекта можно добавить спортивные игры на свежем воздухе с участием всех членов семьи. Дети с удовольствием поиграют на природе в футбол, баскетбол, бадминтон, волейбол, догонялки или просто побегают на поляне.

Совместное времяпрепровождение на природе способствует укреплению отношений между родителями и детьми. В условиях похода многие задачи необходимо решать сообща и делить приятные моменты отдыха. Это хорошо объединяет и улучшает отношения. Для укрепления связи между детьми и родителями полезно поиграть в командные игры и выполнять все задачи по организации отдыха вместе.

Еще одно немаловажное преимущество похода с детьми — возможность познакомить детей с основными навыками выживания. Нужно заранее спланировать мероприятия, участвуя в которых, ребёнок смог бы получить необходимые знания для выживания в экстремальных условиях. Детям нравится чувствовать себя взрослыми и сильными. Это позволит им преодолеть многие их страхи, раскрыть внутренний потенциал и лучше ориентироваться во время чрезвычайных ситуаций.

Во время лесного похода малыши больше узнают о жизни растений, наблюдая за животными и насекомыми в их естественной среде обитания. Дети могут обогатить свои познания в астрологии, рассматривая ночное звездное небо. Важно, чтобы родители поддерживали интерес своих детей и доносили до них как можно больше полезной информации.

По наблюдениям психологов, люди часто чувствуют себя счастливыми, глядя на закат или звездное небо. Отдых в лесу открывает такие возможности, и наслаждаться видами природы можно без лишней суеты, приобщая к этому детей. Эстетическое удовольствие, полученное от наблюдений за природными явлениями, их звуками и красками, помогает детям стать более счастливыми, почувствовать умиротворение и внутреннюю гармонию.

Поход всей семьей – это увлекательно, познавательно и полезно!