Маршрут выходного дня.
Консультация для родителей.

Прогулки - могут быть: дневные, вечерние, прогулки - походы.
Цель таких прогулок – получение новых знаний и впечатлений, а так же знакомство с окрестностями родного города, изучение природных и социальных объектов, расположенных вблизи дома, посещение парков и лесопарков, расположенных в городе и его ближайших окрестностях.
Семейные походы выходного дня помогают восполнить недостаток общения детей и родителей. Общение на природе позволит вам научить своего ребёнка сердечности, научить его ухаживать за животными и птицами, развить и обогатить его речевые навыки. С особой силой запечатлеваются посещение любимых мест в разное время. Дети видят природу в разные сезоны года, наблюдают за её изменениями, глубже и полнее чувствуют её красоту и своеобразие.

Главный эффект от прогулок - походов – это укрепление физического и эмоционального здоровья. Организация семейных прогулок и походов — это отличный способ провести время с ребенком и создать приятные воспоминания.
Вот несколько рекомендаций по организации семейных прогулок и походов в выходные:

1. Планирование. Запланируйте прогулку или поход заранее. Выберите место, которое учитывает интересы и возможности каждого члена семьи.

2. Место. Местные парки, леса, озера или пляжи хорошо подойдут в качестве места для прогулок и походов. Разнообразьте территории ваших прогулок, находите новые места, куда можно отправиться в поход всей семьёй.

3. Включение детей. Возьмите в расчет пожелания детей. Предложите им возможность выбирать или предлагать идеи мест для прогулок и походов. Это даст вашим детям ощущение собственной значимости и участия в планировании.

4. Подготовка. Заранее подготовьте всё необходимое: рюкзаки, вода/чай, закуски, солнцезащитные крема, средства от насекомых, одежда с учетом погодных условий и т.д. Убедитесь, что все члены семьи одеты в удобную и подходящую одежду и обувь.

5. Безопасность. Во время прогулок и походов соблюдайте правила безопасности. Убедитесь, что маршрут доступен и безопасен всем его участникам.

6. Активности. Во время прогулок и походов используйте заготовленные игры и активности. Можно организовать обнаружение природных объектов или поиск скрытых сокровищ. Нарисуйте план-маршрут вашего похода. Это даст детям возможность активно участвовать и с пользой провести время на природе.

7. Взаимодействие. Во время прогулки или похода наблюдайте за природой, научите детей обсуждать то, что они видят. Поощряйте обмен идеями, мыслями. Поделитесь своими впечатлениями, также выслушайте мнение каждого члена семьи.

8. Отдых. Останавливайтесь на отдых и наслаждайтесь красотой природы. Это поможет создать положительные впечатления и подарит минуты совместного счастья.

Семейные прогулки и походы приучают детей к активному образу жизни. Они помогают укрепить здоровье, развить физические качеств: силу, ловкость, выносливость. Совместные прогулки способствуют укреплению семейных связей, гармонизации отношений родителей с детьми. Позволяют развивать навыки взаимопонимания и общения, и позволяют провести время на природе. Помните, что самое важное — это прекрасные и гармоничные отношения между близкими и родными людьми, и тёплые воспоминания всей семьи о совместно проведённом времени.

Используемые материалы:

<https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/573499-rekomendacija-dlja-roditelej-organizacija-sem>