

ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ

РОДИТЕЛЯМ



ПРОЕКТ «АКТИВНЫЕ ВЫХОДНЫЕ»



Дорогие родители!

Предлагаем вам всей семьей устроить **активные выходные на природе.**

Что необходимо учесть при подготовке к такому отдыху?

- Изучите **прогноз погоды.**
- Разработайте в соответствии с погодными условиями **маршрут.**
В жаркие солнечные дни предусмотрите часть маршрута по лесопарковой зоне в тени деревьев, в дождливый день выбирайте маршруты с асфальтированными или искусственно отсыпанными дорожками, где не будет затруднений для движения, иначе ребенок может воспринять совсем не положительно такой опыт проведения выходных. Обратите внимание на то, чтобы по пути следования маршрута не встречались слишком крутые для ребенка склоны и сложные подъемы в гору. Соизмеряйте особенности рельефа с возможностями и особенности физической подготовки ребенка. Учтите и время в пути, слишком долгий и однообразный маршрут быстро утомит ребенка.
- Подготовьте **соответствующую одежду и обувь.**
- Позаботьтесь о том, **чтобы отдых на природе вам не испортили комары, мошки и другие насекомые:** учтите это при выборе одежды и приобретении средств защиты в виде спреев, наклеек и др. Обратите внимание на возрастные ограничения использования таких средств.
- Продумайте, на чем будет размещаться семья во время остановок и перекусов: **легкий непромокаемый плед, специализированный коврик** и т. д.
- Предусмотрите **продукты для легкого перекуса в пути и места для организации отдыха.** Питьевой режим при активном отдыхе является обязательным, не забудьте про запасы воды.
- Чтобы отдых принес массу положительных эмоций, прихватите **вкусности и арсенал развлечений:** речевые игры, головоломки, загадки и др.
- Пусть первый маршрут не будет долгим, но нужно подумать и о наличии элементарной **аптечки.** По пути следования делитесь с ребенком информацией о соблюдении правил безопасности в соответствии с возникающей необходимостью.
- **Распределите груз между членами семьи,** чтобы каждый мог ощущать свою важность и значимость в ходе прогулки. Создайте игровые моменты, например назначьте одного из членов семьи «главным зрителем за продуктовым набором», другого — «наиглавнейшим магом и фокусником» и т. п., обращайтесь соответствующим образом к данным «наиглавнейшим». Для малыша это будет необычным и очень увлекательным.
- Конечно же — **средства связи с возможностью фотофиксации.**
- И самое главное — огромный **багаж интересных веселых историй, исторических фактов** о местности, по которой собираетесь перемещаться.

В путь!

И не забудьте в конце маршрута **поделиться впечатлениями** о таком отдыхе и учесть предложения членов семьи при подготовке к следующему маршруту выходного дня.

