**Гулять – это тоже наука**

Очень часто родители не могут или не хотят придумывать, чем заняться с маленьким ребенком на улице. Вот и сидит ребенок часами в песочнице, наблюдая за курящей мамой или пьющим пиво папой. Знакомая картина, не правда ли?

На самом деле улица для ребенка намного интересней целиком изученной квартиры, нужно только немного помочь ему увидеть вокруг себя что – то новое. Есть несколько принципов, которые желательно иметь в виду.

Старайтесь побольше рассказывать ребенку об окружающем его пространстве (о природе, временах года, машинах, домах, правилах дорожного движения, словом обо всем , что увидите). И не только рассказывать, но и спрашивать ребенка ( например, сколько машин стоит во дворе? какого цвета листик? большая собака или маленькая?). Это поможет становлению речи ребенка, ребенок усвоит цвета, размеры, счет.

Используйте наклонности ребенка: если ребенок любит животных, рассказывайте ему о них, если ему нравится смотреть , как строят дома, - и это неплохо, можно поговорить о том, какие бывают дома, сколько этажей, какие строительные машины работают на стройке.

Разнообразите места прогулок, даже в пределах небольшого района можно найти интересные уголки. Пруд, парк, церковь, собачья площадка – вот сколько всего!

Берите с собой на прогулку (кроме песочного набора) мячики, машинки, можно небольшую куклу. Не стесняйтесь сами участвовать в играх ребенка – дети это любят и ценят. Можно покататься с горки, и поиграть в футбол, а можно просто посидеть вместе.

Лучший вариант прогулки – это чередование мест. Погуляли в парке, пошли на горку, посмотрели на машины, зашли еще на одну площадку, пошли домой. Можно, кстати, заходить в магазины по ходу прогулки ( но не вместо нее! ), только не на долго и по делу.

Если у вас образовалась компания – прекрасно, но старайтесь все же общаться больше со своим ребенком, чем с родителями других детей.

Старайтесь одевать своих детей по погоде. Что надели на себя – то и на ребенка, а если ребенок очень подвижный, то оденьте его полегче, чем себя.

Гуляйте столько времени, сколько ребенок выдерживает, но не доводите до полного утомления. В общем старайтесь проводить прогулку с максимальной пользой и удовольствием для себя и ребенка!