

Консультация для родителей «ОСЕННИЕ ПРОГУЛКИ»



Ежедневные прогулки на свежем воздухе являются обязательными в распорядке дня ребенка. И неважно, какая погода за окном. Гулять можно и нужно при любых погодных условиях. Задача родителей – сделать прогулку веселой и активной. Особенно это актуально для холодного времени года.



С приходом осени продолжительность прогулок уменьшается. Дни становятся короче, вечера – холоднее. Да и большинство детей, как правило, посещают всевозможные кружки и курсы. Тем актуальней активное времяпровождение на свежем воздухе в свободное от занятий время.

Для прогулок в ясные солнечные дни прекрасно подойдет сквер, парк или лес. В пасмурный сырой день лучше выбрать площадку или стадион. Но в обоих случаях возьмите с собой на улицу мяч. Дети очень любят игры с мячом, а вариантов, как использовать этот предмет, великое множество.

Итак, номер один среди осенних игр на свежем воздухе – это игры с мячом. Это и всем известные игры в «выбивного», и «съедобно - несъедобно». Можно устроить соревнования по прыжкам с мячом. Для этого зажимаем мячик между ног и прыгаем до определенной черты, которая служит

финишем. При этом можно считать количество прыжков вместе с ребенком. Маленьким деткам предложите поиграть в «пионербол». Сетка в этом случае не обязательна. В отличие от волейбола, мяч не отбивается, а ловится двумя руками, после чего перекидывается дальше. Если дети уже старшего дошкольного возраста, можно поиграть в **«штандер - стоп»**. Водящий подбрасывает мяч в воздух, в это время остальные дети разбегаются, кто куда. После чего ребенок с мячом выбирает кого-то из детей и угадывает, сколько шагов нужно сделать, чтобы до него дойти. Если не угадал – продолжает водить.

Развивающие активные игры

«Беги, куда скажу» - цель этой игры, напомнить ребенку 2-4 лет названия предметов, а также научить слушать и слышать взрослого. Дети, минимум двое, становятся возле взрослого, который указывает, куда им бежать. Потом подходит к ним, и называет другое место. Так можно бегать к песочнице, горке, столику и пр. Следующая игра – **«дождь-гром-лед»** - учит распознавать явления природы. Ведущий выкрикивает слово «дождь», остальные участники игры начинают бегать, как бы прячась от дождика. Потом ведущий выкрикивает слово «гром», и все дети приседают. При последнем слове «лед» игроки должны застыть на месте. Ведущий наблюдает за фигурами, и тот, кто пошевелится – идет водить.

Игры в парке или лесу

Одна из самых осенних игр – **«листоклад»**. Выберите парк, где растет много кленов. Опавшие сухие листья – прекрасное место, чтобы искать сокровища! С собой на прогулку возьмите десяток маленьких игрушек. Спрячьте их в листья, и попросите детей найти их. Кто больше всего найдет игрушек, тот получит главный приз. Какой – решать вам. Остальные участники получают поощрительные призы.

«Каштаны, шишки, желуди» - для этой игры нужно сначала найти сам реквизит. Потом дети сортируют свои находки на три кучки, в каждой из которой будет, например, по 10 желудей, 9 каштанов и 8 шишек. После этого по команде ведущего дети закрывают глаза и на ощупь сортируют по нескольким кучкам отдельно желуди, шишки, каштаны. Потом открывают глаза и смотрят, правильно ли рассортированы дары природы. При этом можно еще и считать предметы.

Обычную прогулку по лесу можно превратить в увлекательное путешествие. Для этого захватите с собой фотоаппарат и лупу. **Игра «юный натуралист»** научит ребенка различать деревья и растения. Можно рассматривать кору деревьев под лупой, искать жучков и червячков. Фотографировать все это

изобилие природы, сопровождая открытия рассказами о том, или ином растении, дереве, насекомом.

Осенний креатив

Для творческих детей и их родителей осень является прекрасным помощником. Буйство красок, опавшая листва, красные гроздья рябины - все это должно вдохновить вас на творчество. Отправляйтесь с малышом на прогулку и собирайте листья для гербария. Находите причудливые коряги и ветки, и уже дома, вооружившись клеем и ножницами, мастерите поделки, смешных человечков, да все, на что хватит фантазии. Девочки несказанно обрадуются роскошному венку из опавших кленовых листьев и рябиновым бусам. Воспроизвести впечатления от багряно-желтого леса можно дома на ватмане. Нужно нарисовать ствол дерева, потом покрыть ладошки ребенка пальчиковыми красками и оставить отпечатки, которые будут изображать листья. Эта игра понравится даже малышам. А можно рисовать на улице. Для этого нужно найти большую старую коробку и разложить ее на асфальте. С собой взять жидкие краски в банках и резиновые сапоги. Покрыть подошву сапог краской и оставлять на коробке отпечатки или причудливые узоры.

В общем, вариантов игр очень много. Главное, не лениться, и тогда не только ваши дети, но и вы сами получите удовольствие от прогулок даже осенью!

Проводите время на прогулке с пользой: узнавайте новое, ищите необычное и запоминайте удивительное.

Обязательно обнимайтесь, фотографируйте и пейте теплый чай.

Видео «Осенние прогулки» <https://ok.ru/video/1030272846587>