

Консультация для родителей "Игры на прогулке с детьми осенью".

Инструктор ФИЗО Шуровская Т.Е.



Движение – это тоже эффективное лечебное средство. Подвижные игры, построенные на движениях, требующих большой затраты энергии (бег, прыжки, лазание и др., усиливают обмен веществ в организме. Они оказывают укрепляющее действие на нервную, сердечнососудистую, дыхательную системы ребёнка, способствуют созданию бодрого настроения. Активные движения повышают устойчивость к заболеваниям, что очень важно при возникновении простудных инфекционных заболеваний, вызывая мобилизацию защитных сил организмов, способствует улучшению питания тканей, формированию скелета и правильной осанки.

Без движений ребенок не может вырасти здоровым. Вряд ли можно найти родителей, которые не хотят, чтобы их дети росли здоровыми. Однако, как добиться этого, многие не знают.

Все дети любят двигаться, бегать наперегонки, прыгать, играть в мяч, кататься на велосипеде.

Такая активность помогает им получить необходимую физическую нагрузку, развивать физические качества. Например, для того чтобы увернуться от «ловишки», надо проявить ловкость, а спасаясь от него, бежать как можно быстрее. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом много раз одни и те же движения, не замечая усталости, а это приводит к развитию выносливости.

Во время совместных подвижных игр и физических упражнений взрослый поднимает, носит, качает ребенка, помогает ему подтянуться, подпрыгнуть, взобраться наверх и т. д. Благодаря этому сами родители развиваются физически, становятся более сильными, ловкими и выносливыми. Такое использование свободного времени полезно для обеих сторон. Ребенок восхищается отцом: какой папа сильный, ловкий, как хорошо выполняет упражнения! Подражает матери в грациозности и координации движений.

И помните физические упражнения и игры только тогда принесут ребенку пользу, когда ими занимаются систематически и с удовольствием. И что самое приятное, что играя с вами, дети так заливисто хохочут, что улыбается самый хмурый папа или строгая уставшая мама.

Игры с детьми на прогулке осенью

Прогулки полезны в любое время года. Но именно осенью или весной детей труднее всего заинтересовать прогулкой. Да и родителям не сильно хочется мёрзнуть на холодных скамейках, пока любимое чадо будет кататься на такой же холодной качели или съезжать по грязной горке. Лучшее место для прогулок осенью это парк или лес.

Лужи - это бесспорно очень привлекательное и заманчивое место для малыша. Мамам не стоит расстраиваться и ограничивать ребёнка в прогулке после дождя. Ведь можно вместе исследовать лужу, превратив все в познавательную игру. Для начала измерьте, сколько шагов вы затратили на обход этого мокрого чуда. Запустите кораблики, можно заранее сделать дома несколько заготовок из бумаги. Можно набрать шишек, желудей, листочков и веточек от разных деревьев.

Положить все в кулёк и поиграть в сыщика. Пусть ребёнок достаёт по одному предмету из кулёка и пытается найти, к какому дереву принадлежала эта ветка или лист. Чем больше детей участвует в этой игре, тем интересней и познавательней она будет. Кто из деток откажется помочь или подсказать. Эта игра даёт возможность развить память, научиться различать окружающую природу, даёт умение общаться со сверстниками.

Из желудей, листьев и прочих даров осени можно сделать множество вариантов украшений — серьги (для этого нужен кусочек проволоки раздобыть, бусы, браслеты. Мама может заставить детей лишний раз поверить в то, что она волшебница. Если заранее купить настоящие украшения в виде листков или ярко-красные бусы, под утро можно подменить сделанные вчера с детьми украшения на купленные в магазине. Дети будут в восторге, а маме меньше мусора потом по квартире убирать.

Осень — не время унывать.

Куда же без мяча и даже осенью он актуален, при условии сухой погоды. Папе можно предложить сыграть в футбол, но и активная мама может составить компанию ребёнку. Если детей во дворе много, то предложите интересные соревнования. Например, кто выше его подкинет, кто бросит мячик дальше, у кого он подпрыгнет выше. Во время этих соревнований дети бегают, прыгают и получают массу удовольствия от общения со сверстниками.

Сыграйте в простую известную игру классики. Даже осенью, если она без дождя, можно попрыгать со своим ребёнком, во дворе. Это не займёт много времени, и каких либо больших физических затрат. А ребёнку эта игра очень полезна. Малыш может для начала прыгать на двух ножках, более взрослые детки на одной. Предложите ребёнку, менять ножки. Это разнообразит игру и не даст вам и ребёнку скучать.