

Консультация для родителей. «Игры с детьми на прогулке осенью»

Подготовил инструктор по ФК Торголова Е.Д.

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, сердечно-сосудистую, дыхательную системы ребёнка, способствуют созданию бодрого настроения. Активные движения повышают устойчивость к заболеваниям, что очень важно при возникновении простудных инфекционных заболеваниях, 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.

Известно, что игра – основной вид деятельности детей. Она жизненно необходима для сохранения и укрепления их здоровья и физического развития. Ещё в древние времена игры носили не только развлекательный характер, но и лечебный. Один из величайших медиков древности – римский врач Клавдий Гален прописывал своим пациентам вместо лекарств игру в мяч.

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.

Любое движение активизирует дыхание ребенка, увеличивает потребление кислорода. В связи с этим следует отдавать предпочтение подвижным играм и упражнениям на свежем воздухе. Если, наши погодные

условия не позволяют вам играть с ребенком на улице, тогда следует хорошо проветривать помещение. В целях безопасности необходимо убрать те предметы, которые мешают двигаться или могут травмировать ребенка.

«Как заинтересовать ребенка подвижной игрой и физическими упражнениями?» - спрашивают многие молодые родители. Ответ достаточно прост: здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой — он сам нуждается в движении и охотно выполняет новые задания, играет в подвижные игры. Ни в коем случае не следует принуждать ребенка к выполнению того или иного движения или превращать игры в скучный урок. Во время занятий ценятся главным образом те упражнения, которые ребенок выполняет с радостью, без нажима со стороны взрослых, не подозревая о том, что подчиняется их желаниям. Постепенно вовлекайте ребенка во все новые виды игры и забавы, систематически повторяя их, чтобы ребенок закрепил изученные движения. Прекрасно, если вы ободрите ребенка похвалой, удивитесь тому, какой он крепкий, ловкий, сильный, сколько он умеет. Пробудить у ребенка интерес к физическим упражнениям поможет также демонстрация его умений перед остальными членами семьи или же его сверстниками. Так постепенно у ребенка развиваются уверенность в своих силах и стремление учиться дальше, осваивая новые, более сложные движения и игры.

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.

Гуляя по парку вы можете ненавязчиво поспособствовать интеллектуальному развитию ребёнка, а также развивать воображение, повысить внимание, мышление. Во время прогулки, можно вспомнить какие птицы есть в вашем регионе. Что они едят и как птицам становится сложно с

приходом осени, а затем и зимы. Можно предложить ребёнку сделать кормушку и выходя на прогулку, не забывая посещать ее, наполняя кормом для птиц. Это разовьёт в ребёнке интерес и ответственность.

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. Обратите внимание, что у малыша вышло больше шагов. Измерьте палкой глубину лужи сравните ее с ближайшей, узнайте какая глубже. Покидайте камушки и посчитайте кружки, оставленные от броска камня в воду. Запустите кораблики, можно заранее сделать дома несколько заготовок из бумаги. Ребёнка не волнует из чего сделан корабль, ему важно, чтобы он плыл. Главное позаботиться о соответствующей одежде и обуви.

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 нужно кусочек проволоочки 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.

Какая же осень без листьев? Когда деревья скинули листву, а дожди ещё не превратили эту золотую шуршащую массу в кучу пожухлых, залежавшихся

листьев, сыграйте с вашим чадом в интересную игру. Для начала найдите или сами соберите кучу листвы, соберите ее в горку. Спрячьте в ней несколько игрушек небольшого размера. Ну что же, все приготовления готовы. Теперь можно приступать к игре. Необходимо найти все спрятанные игрушки в этой горе листвы. Победителем станет тот, кто первый найдёт все игрушки, либо у кого большее количество. Эта интересная игра развивает моторику ребёнка и не даёт ему замёрзнуть во время прогулки. А также доставит массу радости и удовольствия от валяния в листве. К тому же, мама, приучив валяться только во время игры, не будет иметь проблем в остальное время.

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.

Если вы гуляете вдвоём, то не забывайте иногда проигрывать. Ребёнок делает все, ещё не так как взрослые и ему необходим азарт победы и сознание того, что и у мамы (папы) он способен выиграть. От такой игры вы оба получите массу удовольствия. Организм ребёнка насытится кислородом, а общение с ребёнком всегда приводит к пониманию и интересному времяпровождению.

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.

Соберите в парке или на улице красивых листьев. Из них можно сплести для девочки прекрасный венок. Украсить его можно ягодами рябины, желудями и каштанами. Ваша принцесса будет рада такому венку, который впоследствии пригодится для игры дома. Собирая материал для веночка, вы можете, попутно рассказывать о растениях и ягодах что бывают осенью. К тому же пешая прогулка по парку или лесу полезна для здоровья, а рассказ об окружающей вас природе придаст интерес и разнообразит прогулку.

Помните, прогулки полезны не только для детей, но и для родителей. Не забывайте, что во время прогулок вы не только общаетесь с вашим ребёнком, но и обучаете его. Учите познавать мир, а так же самих себя. Ведь дети копируют взрослых и их поведение, чем больше вы будете проводить время со своим ребёнком и уделять ему внимание, тем больше он вам в итоге отдаст своей любви. В любое время года можно заинтересовать свое чадо прогулкой по парку, лесу и даже во дворе найти ему (ей) занятие. С помощью игры вы убережёте ребёнка от травм, поднимите иммунитет, расширите кругозор, научите общению с детьми, а также обучитесь сами, получите массу положительных эмоций и позитива.

В моду в нашей стране начали входить детские домики. Это прекрасный вариант для игр и развлечения детей не только летом, но и осенью. В дождливую погоду всегда приятно укрыться внутри и играть в чаепитие или другие ролевые игры. Для их размещения нужна большая территория, поэтому не в каждом дворе возможно его установить, но можно скооперироваться с соседями, позаботиться о его охране.