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

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 забывать 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 кулька 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 проволочки 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.

