Консультация для родителей

«Прогулка с детьми»

Подготовила вопитатель:

Мордвинова Т.И.

Движение – это эффективное лечебное средство. 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.

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.

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.

- 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. 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 кулька и пытается найти, к какому дереву принадлежала эта ветка или лист.. 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. Дети будут в восторге, а маме меньше мусора потом по квартире убирать.

- Какая же осень без листьев? 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. 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.

- 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.

- 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.

- 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

- 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.

**Помните!**

**Прогулки полезны не только для детей, но и для родителей.**

**Не забывайте!**

**Во время прогулок вы не только общаетесь с вашим ребёнком, но и обучаете его.**