

## **Консультация для родителей: «Приметы осени. Играем, наблюдаем»**

С наступлением прохлады мы начинаем грустить о лете, окончания которого не могли дожидаться из-за изнуряющей жары. Но у осени есть свои плюсы. Это – красивая пора года, которая располагает к активности из-за понижения температур. Поэтому не торопитесь забираться под одеяло: лучше отправьтесь на прогулку. Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактикой утомления у детей. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита. Во время прогулки происходит познание окружающего мира, ребенок учится общаться со сверстниками, также прогулка имеет оздоровительное значение. Также прогулка способствует умственному развитию. Во время пребывания на улице дети получают много новых впечатлений и знаний об окружающем мире. Прогулка это элемент режима!

Как сделать так, чтоб прогулка с малышом стала интересной? Чем интересным можно занять ребенка на прогулке осенью? Прогуливаясь по парку, аллее или просто идя по улице можно наблюдать за яркими красками на деревьях, температура воздуха понижается, и ребенок понимает, что с каждым днем особенно утром становится все холоднее. Одеваться нужно потеплее и почти с каждым выходом на улицу требуется зонт и сапоги. Именно в осенний период очень легко привлечь ребенка и показать ему все красоты природы. Самыми лучшими местами для физического и психологического отдыха ребенка являются парк или лес, в которых дети с удовольствием любят прогуляться. Игры для детей на улице должны быть подвижными и развивающими. В игре развивается не только творческое воображение, мышление, но и сила, выносливость, быстрота, закаляется характер.

Несколько правил с которыми вам легко будет провести время с ребенком:

1. Выберите солнечный день и отправляйтесь в парк. Прислушайтесь к пению птиц, шуршанию листвы. Разговаривайте с ребенком и старайтесь приучить его видеть красоту в простом.
2. Ищите красивые листочки, шишки, каштаны. Предложите ребенку сделать поделку из бросового материала и подарить близким.
3. Проговаривайте с малышом все что вы находите интересное под ногами. Например, вот листик клена, широкий резной, похож на твою ладошку.
4. Наблюдайте за птицами. Например, что делает ворона с орехами. Как ведут себя насекомые.
5. На осеннюю тему существует много сказок, стихов, потешек. Погружайте ребенка в этот чудесный мир осени.
6. Сделайте красивые фотографии на фоне листопада. Ребенку будет интересно рассматривать фотокарточки и вспоминать яркие моменты из вашей прогулки.
7. Старайтесь начинать каждое утро с улыбки и хорошего настроения, тогда Вам и Вашим детям осенняя депрессия будет не страшна!