

**Консультация для родителей на тему:
«Осень – время для весёлых игр на свежем воздухе»**

Консультацию подготовила:
инструктор по физической культуре
Калинина Анна Викторовна

Осень — не время унывать. Солнечные и ясные осенние деньки дают возможность детишкам вдоволь нагуляться перед длинной зимой. Осенние игры для детей будут очень кстати, ведь они дают возможность сделать прогулки гораздо содержательней и интересней. А уж если есть возможность совершить путешествие в разноцветный осенний парк, то это будет большим и содержательным приключением – интересным, познавательным и развивающим.

Ни для кого не секрет, что физическая активность и веселье в движении, особенно на свежем воздухе, активизируют развитие мозга и укрепляют иммунитет. Игр, в которые можно играть на свежем воздухе огромное количество. Одни развивают силу, ловкость, смекалку, координацию движения, быструю реакцию. Другие активизируют логическое мышление, расширяют кругозор.

Из желудей, шишек, листьев и прочих даров осени можно сделать множество вариантов игр.

- Сделайте лабиринт из осенних листьев. Выложите листочки прямо на земле, а потом прыгайте через них или бегайте по извилистому лабиринту.

Игра «Сыщики».

Нужно набрать шишек, желудей, листочков и веточек от разных деревьев и положить все в кулёк или коробку. Пусть ребёнок достаёт по одному предмету и пытается найти, к какому дереву принадлежала эта ветка или лист. Эта игра не только даст возможность ребёнку двигаться, ориентироваться в пространстве, но и даёт возможность развить внимание, память, научит различать окружающую природу.

Игра «Найди, где спрятано»

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.

Подвижная игра «Листопад».

Взрослый рассказывает: «Листья лёгкие, они медленно летят по воздуху. (Ребёнок бежит и взмахивает руками).

Листопад! Листопад!

Листья жёлтые летят!

Кружатся красивые осенние листочки. (Ребёнок кружится)

Покружились и уселись на землю. (Ребёнок приседает).

Сели! Уселись и замерли. (Ребёнок не шевелится).

Прилетел лёгкий ветерок, подул. (Дует взрослый, за ним ребёнок)

Взрослый продолжает: «Поднялись листья, разлетелись в разные стороны». (Ребёнок поднимается и снова начинает бегать и кружиться как осенний листочек).

Закружились, закружились, закружились!

Листья по ветру летят!

Затих ветерок, и вновь медленно опускаются на землю... листья»

(Ребёнок приседает)

По желанию ребёнка игра продолжается.

Раз-два-три! Этот лист бери!»

Ход игры:

Игра проводится во время листопада. По предложению взрослого ребёнок начинает произвольно двигаться (идёт шагом, бежит, кружится, машет руками), на слова взрослого: «Раз-два-три! Желтый лист бери!» ребёнок должен найти среди опавшей листвы лист заданного цвета и поднять его.

- Раз-два-три! Красный лист бери!

- Раз-два-три! Кленовый лист!

- Раз-два-три! Два листа бери!

- Раз-два-три! Такой же как у меня лист бери!

- Раз-два-три! Ничего не бери!

Условие игры: брать можно только опавшие листья.

«На осеннем лугу»

Ребёнок и взрослый встают на одной стороне площадки за стартовой чертой. На противоположной стороне площадки на расстоянии 10 - 12 м отмечается линия финиша. Взрослый объявляет начало забавных соревнований на осеннем лугу.

В этих соревнованиях ребёнок и взрослый попеременно становятся лисичками, кузнечиками, лошадками, раками, лягушками и т.д. В соответствии с ролью игроки должны добежать до финиша легким бегом, как лисички, допрыгать до финиша на двух ногах, как кузнечики, добежать, высоко поднимая колени, как резвые лошадки, идти спиной вперед, как раки или допрыгать в полуприседе, как лягушки.

Главным условием соревнований является умение услышать команду «Марш!» и начать движение. Это обусловлено тем, что взрослый, объявляя начало соревнований, произносит веселые нелепые команды: «На старт – внимание – морковка!», «На старт - внимание - молоко убежало!», «На старт – внимание – мартышка!» и т.д.

Выигрывают тот, кто пересекает финиш первым.

- игры на развитие меткости (бросание шишек в корзину, стоящую на земле или подвешенную к дереву, катание камушков к цели).

Куда же на прогулке 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.

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.

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.

С помощью игры вы поднимите иммунитет, расширите кругозор, а также получите массу положительных эмоций и позитива.