Консультация для родителей

Осенний отдых с детьми.

 Осень - это красивая пора года, когда летнее тепло уже отступило, а природа отказывается расставаться с листвой и солнечными деньками. И самый лучший способ избавиться от осенней депрессии - отправиться на отдых. Да-да, именно на отдых. В это время сезона у детей как раз начинаются осенние каникулы, и есть отличный повод выбраться на природу в семейном кругу. Не смотря на то, что осень в этом году не балует нас бабьим летом, хорошо провести время на свежем воздухе можно и без риска для здоровья ваших домочадцев.

 Главное, о чем следует позаботиться перед отдыхом на природе - это удобные теплые вещи, а также сопутствующие предметы, которые не позволят вам замерзнуть. Итак, одежда. Дети на свежем воздухе предпочитают много бегать и играть в подвижные игры. Соответственно, одежда для осенних прогулок должна быть теплой, но в тоже время не позволять ребенку взмокнуть от обильной подвижности, что зачастую приводит к простуде . Отправляясь с детьми на осенний пикник, не забудьте взять с собой горячие напитки - лучше всего травяной чай в термосе.

 Если хорошо продумаете свой отдых, тогда никаких проблем у вас не возникнет. А осень - это прекрасное время для того, чтобы понаблюдать за природой, пофотографироваться на фоне красивых пейзажей, чтобы обновиться свой семейный альбом.

 Осенью можно побродить, пошуршать листьями, подбрасывать их вверх, наблюдая, как они сыплются разноцветным дождем. Оглянитесь: медленно падают листья - это листопад.

 Почему листья кружатся и медленно летят? - вопрос к ребенку 4 лет. Они легкие. Как узнал? Положи на скамейку и подуй. (Дыхательные упражнения нужны для укрепления здоровья).

 А теперь вместе с папой соберем целый ворох сухих осенних листьев. Пусть медведь заберет их в берлогу, мягко ему будет зимовать, тепло на листьях. Предложите поиграть в какую-нибудь интересную игру. Вот под кустом берлога медведя (пусть медведем будет папа), а мы пришли в лес по ягоды:

У медведя во бору грибы, ягоды беру,

 А медведь сидит и на нас рычит: "Р-р-р!"

И вся компания с визгом бежит от "берлоги". Можно взбираться на пенек и прыгать на ворох листьев. Это так интересно! Или даже поползать по этому пестрому шуршащему ковру на земле, если разрешит мама. Ползание, лазание, прыжки - это те упражнения, которые укрепляют тело ребенка, а их так не хватает в его жизни. Так что воспользуйтесь возможностью.