



## Осенние забавы

Лучшими местами для психологического и физического отдыха ребенка являются парк или лес, в которых дети очень любят гулять. Игры для детей осенью на улице должны быть подвижными и развивающими. В игре можно развивать не только творческое воображение, мышление, но и силу, выносливость, быстроту, характер. Подвижные игры развивают координацию движения, умение общаться со сверстниками и работать в команде, способствуют улучшению кровообращения и просто несут ребенку массу положительных эмоций.

Для того, чтобы развивать творческое воображение ребенка, можно играть с ним в игры наблюдения за окружающим его миром, обсудить время года, понаблюдать за облаками и предложить ребенку придумать различные истории, откуда берутся облака, как и почему меняют форму, куда плывут. Такая игра развивает фантазию и воображение ребенка, он учится формулировать свои мысли и правильно их выражать.

Но игры для детей осенью на улице это, конечно же, прежде всего превосходная возможность подвигаться вдоволь. Движение ребенка напрямую связано с развитием эмоциональной сферы, интеллекта, пространственных представлений, речи, навыка и взаимодействия с окружающими его детьми и взрослыми. Необходимо обеспечить ребенку максимум двигательной естественной активности.

Пусть он прыгает, бегает, ходит по бордюрам, забирается на лестницы, стволы деревьев, играет в подвижные игры с другими детьми. Придумайте для своего ребенка увлекательную игру, например можно задавать ему вопросы кто из животных как ходит, а ребенок будет демонстрировать, а затем поменяться ролями. Можно взять с собой на прогулку любимого игрушечного зайца и учить его прыгать.

Если рядом с Вами играют еще дети, устройте между ними веселые соревнования с помощью игры в мячик, например кто дальше мячик бросит, у кого он выше прыгнет, бросить мячик в высоту и поймать, покатить вперед и постараться догнать, положить на дорожке пару камушков и попробовать прокатить мячик между ними. Если Вы гуляете вдвоем с ребенком, посоревнуйтесь с ним, только не забывайте проигрывать, чтобы не лишать ребенка удовольствия от завоеванной в борьбе победы. Осенью погода нас радует дождями и лужами, сделайте дома с ребенком кораблик и пустите его вдвоем в дальнее плаванье по луже или канаве. Пусть ребенок нарисует якорь и иллюминаторы, придумает имя кораблю, спустите его торжественно на воду и понаблюдайте, куда он поплывет. Придумайте с ребенком увлекательную историю о путешествии Вашего кораблика. Существует масса увлекательных подвижных групповых игр для детей, это: квач, жмурки, съедобное-несъедобное, солнышко и дождик, волк и гуси, спящий пес, змейка и многие другие.

### «Листочки»

Есть и простые, но очень полезные игры для детей осенью на улице. Особой популярностью пользуется игра «Листочки». Вместе с малышом собираются листья различных деревьев, при этом обязательно определяется и называется дерево, с которого листочек упал. Малышу можно предложить поднять листочек и поискать в парке дерево, на котором растут (или с которого опадают) точно такие листочки. Сравнить опавшие листья и те, которые еще остались на деревьях. Игру можно усложнить, добавив в нее в качестве поискового материала желуди, орехи, шишки и др. плоды деревьев.

### «Съедобное – несъедобное»

Игры для детей осенью на улице можно организовывать и по принципу игры «Съедобное – несъедобное». В игру включается несколько детей. По очереди каждому водящим бросается мяч и называется какой-нибудь предмет. Если это названное слово пригодно к употреблению в пищу – мяч ловится, если нет – отбрасывается. В качестве слов для игры осенью лучше использовать название овощей, фруктов, различных растений, огородных культур и т.д.

#### **«Кормушка для птиц»**

Во время прогулки можно вспомнить с малышом о том, какие птицы живут в Вашей местности, чем они питаются. Рассказать ребенку о том, что осенью и зимой птицам очень сложно добывать себе корм. Предложить ребенку сделать кормушку (с этой целью можно использовать молочный пакет). Во время каждой последующей прогулки можно подкармливать птиц, принесенным кормом, наблюдать за птицами, прилетающими к кормушке.

Такое занятие с ребенком будет способствовать не только его развитию, а и воспитанию любви к живой природе.

#### **«Лужи»**

Лужи способны доставить радость любому малышу, но, к сожалению, отнюдь не огромную радость маме. Учитывая то, что запретный плод – сладок, не стоит лишать ребенка радости испачкаться в луже. Он это сделает все равно, если уж очень захочет. Наигравшись во время прогулки, может быть, не появится подобное желание во время похода на мероприятие, требующее безупречного внешнего вида. Игры в лужах - не самое страшное занятие, это своего рода познавательная активность ребенка и поэтому лишать его развития – не стоит. Главное все правильно организовать: позаботиться о соответствующей одежде и обуви, дополнительной паре перчаток. Лужи лучше выбирать различные по величине и глубине, но крайне желательно неподалеку от дома, так как продолжительная дорога в мокрой одежде – нежелательное явление.

Игры для детей осенью в лужах можно организовать по - разному: можно, обойдя лужи, посчитать количество шагов и сравнить лужи по величине, измерить глубину луж при помощи палки, покататься по лужам на велосипеде и т.д.



### **Играем со снегом**

Снег - замечательный материал для творчества. Начать можно с традиционного снеговика. Главное - не забыть дома нос-морковку и старое ведро на голову. А если на этом творческое настроение не иссякнет, почему бы не создать, к примеру, зоопарк? Слепить зайца, медведя, жирафа со слонем. Можно разукрасить готовые скульптуры красками из дома, и звери станут почти живыми. Для лучшей сохранности снежные фигуры обливают водой. Интересный материал для "ледяного творчества" можно приготовить в домашних условиях. Это - цветной лед. Им можно декорировать уличные скульптуры. Сделать его очень просто: в воду надо добавить немного акварели, хорошо ее размешать и, залив в емкость для льда, поставить в морозильную камеру. Из цветного льда также можно выкладывать красивую мозаику на ровных поверхностях.

### **«Военные действия»**

Возведение снежной крепости и нешуточные баталии вокруг нее - давняя русская зимняя забава. Классик русской живописи Иван Суриков еще в позапрошлом веке посвятил ей свою знаменитую картину "Взятие снежного городка". Но подобные сооружения слишком монументальны, их возведение требует не одного дня. Поэтому приступать к ним лучше большой компанией взрослых и детей в выходные. По окончании строительства необходимо заготовить побольше снежков для предстоящих сражений. Защитники крепости отстаивают свою территорию, захватчики изобретают тактические и стратегические приемы по ее захвату.

Если поиграть в снежки хочется, а крепость строить лень, то есть и более простые игры.

### **«Живая мишень»**

Нужна ровная площадка и заранее заготовленные снежки. Кроме того, требуется достаточное количество игроков, чтобы их можно было поделить на две команды. Суть игры в том, чтобы перебежать площадку под снежковым обстрелом противника и при этом увернуться от ударов. По снегу на площадке вычерчивается большой прямоугольник длиной 20 м. Одна команда, которой предстоит бегать, становится у линии старта (перед поперечной стороной прямоугольника), а другая, которая будет обстреливать, - вдоль площадки. Первый игрок "перебежчиков" бежит к противоположной стороне. В это время соперники все вместе должны закидывать его снежкам. Бегущий может петлять и уворачиваться, но двигаться в основном по прямой. Если он добежит невредимым, его команде засчитывается очко, а если в него попадут снежком, он выбывает из игры. Как только первый добежит, бежит второй, и т.д. После пробега последнего подсчитываются очки, и команды меняются ролями. Побеждают, соответственно, те, у кого очков будет больше.

### **«Неживая мишень»**

На стене, дереве или доске рисуется несколько мишеней. Каждый игрок лепит снежки и с определенного расстояния бросает их в свою мишень, стараясь как можно быстрее залепить ее снегом. Для усложнения игры мишени можно делать меньше и отходить от них подальше.

### **«Подвижная мишень»**

Надо укрепить на месте мишень и воткнуть ее в снег так, чтобы она могла поворачиваться. Ее можно нарисовать, к примеру, на воткнутой лопате. Задача игроков - поочередно кидать снежки в мишень, стараясь не только попасть в нее, но и повернуть ее на месте. Если у игрока это не

получается, он пробует еще, до тех пор, пока попытка не увенчается успехом. Победителем признается тот игрок, которому понадобилось меньшее количество времени, чтобы повернуть мишень.

### **«Дуэль»**

В эту игру можно играть компанией от 3 до 10 человек. Участники игры попарно располагаются друг против друга на расстоянии около 10 м. Каждый игрок стоит в очерченном кругу диаметром около 1 м. Затем выбирают "секунданта", и он по жребью определяет, кто будет первым "стрелять". По сигналу "секунданта" первый игрок должен быстро слепить снежок и бросить его в противника. Затем второй игрок бросает свой снежок. Если оба игрока промахнулись или оба попали друг в друга, они продолжают "стрелять" по очереди. А если попал в соперника кто-то один, второй игрок уступает место следующему участнику. Можно уворачиваться от ударов как угодно, только не выходя за пределы круга. Побеждает самый меткий.

### **«Зимние вышибалы»**

Невысоким снежным валиком обозначается круг диаметром 4-5 м. В нем собирается группа играющих. Водящий становится на расстоянии 2-3 м. от круга, на этом расстоянии он может передвигаться вдоль него. В руках у него корзинка со снежками. По сигналу водящий старается попасть в кого-нибудь из увертывающихся в кругу детей. Когда из круга выбывают все, водящий меняется на первого выбывшего. Выигрывает тот, кто, "очистив" круг, обойдется минимальным запасом снежков.

### **«Снежный ком»**

Участники лепят большой снежный ком, потом встают вокруг него и берутся за руки. По команде водящего каждый игрок начинает изо всех сил тянуть к кому своих "соседей", стараясь повалить их в середину. Тот, кто упадет на ком или коснется его, выбывает.

### **«Кто дальше?»**

Играющие становятся в шеренгу, в каждой руке у них по снежку. По команде взрослого "Бросай правой (левой)!" - все одновременно стараются бросить снежок как можно дальше по направлению к забору, дереву или другому ориентиру. Чей снежок пролетит дальше других, тот считается выигравшим. Одним словом - веселье гарантировано на любой вкус. Главное, чтобы зима была настоящей, и снег не растаял.



## Как помочь ребенку, если он замерз на улице?

Содержание кислорода в морозном воздухе на 50% выше, чем в теплом. Чтобы ребенок на морозе не замерз, ему нужно много двигаться.

При движении происходит мышечная активность, которая будет подогреть организм. Вы можете с ним кататься на санках, коньках, играть в снежки.

Если ребенок катается на санках, у него происходит развитие силы и ловкости. Когда ребенок уже сам может кататься на санках, он, поднимаясь на горку, будет развивать свое сердце и легкие.

На лыжах ребенка можно учить кататься с 3 лет. Катаясь на лыжах, развиваются все основные группы мышц и улучшается кровообращение.

При лепке и метании снежинок у ребенка развивается координация движений, дается нагрузка на двигательный аппарат.

Если у вашего ребенка замерзли ноги на морозе, тогда стоит попросить его сжимать и разжимать пальчики на ногах. Нужно попросить его ставить ножку одну за одной. Таким образом, он будет маленькими шажками двигаться назад, немного запутываясь в своих ногах.

Можно попросить ребенка попрыгать или пробежаться наперегонки. При движении кровь поступает быстрее во все группы мышц.

## Когда пришел мороз

Лучше всего в сильные морозы перемещаться на машине (возить ребёнка в садик и т.д.). Если такой возможности нет, то на улице желательно находиться не более 15-20 минут.

За полчаса до выхода на улицу рекомендуется смазать личико ребёнка специальным кремом (если сделать это непосредственно перед выходом, в этом не будет смысла).

Если вы находитесь в мороз на улице, держите ребёнка под своим зрительным контролем:

- категорически запрещается транспортировать ребёнка на санках, возле земли низкая температура, кроме того, мы не видим ребёнка, а посему не можем контролировать, как он дышит, прикрыто ли личико, насколько замёрзли его ручки и т.д.;
- лучше всего в таком случае нести ребёнка на руках;

- если ребёнок перемещается в коляске, то обязательно утеплите её, в том числе накиньте чехол.

Одевать ребёнка в такой мороз нужно теплее, чем обычно: все красивые нейлоновые маечки отложите, выбирайте одежду из хлопка, одевайте в несколько слоёв, а сверху – шерстяной свитер, штаны, обязательно также шерстяные носки.

Не одевайте тесно прилегающие комбинезоны, обувь, это сковывает ребёнка и нарушает кровообращение.

Безусловно, в такой мороз никто не выйдет на улицу без головного убора, но ребёнку желательно под тёплую шапку одеть ещё хлопчатобумажную. Ещё один вариант – это одеть под шапку косынку, платок, чтобы им защитить лоб.

Не забудьте одеть ребёнку варежки.

Если нет возможности добраться до садика или какого-то другого места на машине или пешком, неся ребёнка на руках, и приходится пользоваться общественным транспортом, рекомендуется сразу после прочистить морской водой носик и тщательно помыть руки.

Если у ребёнка побледнела кожа, больно пальчикам, носу, ни в коем случае не растирайте и не поливайте горячей водой! Дайте попить тёплой жидкости (можно попросить ребёнка активно подвигаться, если это не доставляет боли), созвонитесь с врачом и объясните ситуацию. Если спустя три-пять минут ситуация не меняется, звоните в скорую, нужно срочно ехать в больницу.

Если спустя пять минут нигде ничего не колит, не болит, цвет кожи розовый, то можно принять тёплую ванную.

Врачи подчёркивают: в такой мороз лучше посидеть дома в проветренных помещениях, чем потом бороться с последствиями обморожения.