



# Консультация для родителей

## «Польза осенних прогулок для физического развития ребёнка»

Дорогие родители! Осенние прогулки могут стать прекрасным временем для физического развития вашего ребенка. Они предлагают множество возможностей для активного времяпрепровождения на свежем воздухе, что способствует укреплению здоровья и повышению физической активности. Вот несколько рекомендаций, как сделать осенние прогулки полезными и увлекательными для вашего малыша:

1. Играйте в активные игры. Осень – идеальное время для игр на свежем воздухе. Вместе с ребенком можно играть в прятки среди опавших листьев, устраивать соревнования по прыжкам через лужи, собирать шишки и каштаны. Такие игры помогут развить ловкость, быстроту реакции и координацию движений.
2. Собирайте природный материал. Осенью природа щедра на разнообразие природных материалов: листья, желуди, шишки, орехи. Предложите ребенку собрать эти материалы и использовать их для создания различных поделок. Например, можно сделать гербарий, украсить дом осенними композициями или создать фигурки животных из желудей и шишек. Это не только развивает творческие способности, но и учит внимательности и аккуратности.
3. Совершайте длительные прогулки. Прогулки по паркам и лесопарковым зонам позволят ребенку насладиться красотами осенней природы, а также

подышать свежим воздухом. Это способствует укреплению иммунной системы и помогает справиться с осенним упадком сил.

4. Используйте элементы окружающей среды. Опавшие листья, ветви деревьев, стволы поваленных деревьев – все это может стать отличными тренажерами для физического развития. Можно предложить ребенку ходить по бревнам, перепрыгивать через небольшие канавки, карабкаться по поваленным деревьям. Такие упражнения развивают баланс, силу и выносливость.

5. Устраивайте осенние фотосессии. Осень – великолепная пора для фотографирования. Предложите ребенку устроить небольшую фотосессию на природе. Это будет интересно и весело, а фотографии станут приятным воспоминанием об этой замечательной поре года.

6. Защищайте ребенка от холода. Осень часто бывает переменчивой, поэтому важно позаботиться о теплой одежде для ребенка. Хорошо утепляйте его ноги, руки и голову, чтобы избежать переохлаждения.

7. Не забывайте о безопасности. Даже самые обычные прогулки требуют внимания и осторожности. Обязательно следите за ребенком, особенно возле водоемов и на дорогах.

Помните, что осенние прогулки могут стать незабываемым опытом для вас и вашего ребенка. Главное – находить время для совместного времяпрепровождения на свежем воздухе и создавать атмосферу радости и приключений.



*Инструктор по физической культуре  
Кузьменко В. Е.*