

Осенняя прогулка с детьми



В лес осенний на прогулку
Приглашаю вас пойти.
Интересней приключенья
Нам, ребята, не найти.
Друг за дружкой становитесь,
Крепко за руки беритесь.
По дорожкам, по тропинкам,
По лесу гулять пойдём.
Много, много интересного,
Мы всегда в лесу найдем.

Как сделать так, чтобы осенняя прогулка стала для детей интересной и познавательной? Чем можно занять ребёнка на прогулке осенью? Осень переходный сезон, в это время природа очень быстро меняется. Сначала появляются яркие краски, потом листва с деревьев опадает, и они становятся серыми и унылыми.

Температура воздуха понижается, и ребенок понимает, что на улице с каждым днем становится

все холоднее. Одежда становится объемной, тяжелой и не очень удобной. Но именно в это время года легко привлечь внимание детей к природе, заинтересовать их и показать, как устроена жизнь.

Каждая прогулка начинается с наблюдения за окружающей средой. Вместе с детьми обсуждаем, какого цвета и формы пробегающие облака, смотрим на падающие листья, считаем желуди. Собираем дары природы, из которых мастерим дома поделки. Превращаемся в художников – рисуем камешками, палочками на земле. Если на улице лужи, то и с ними найдем что делать: бросаем листики-кораблики или камушки-лягушки. Вот так весело и занимательно можно провести осеннюю прогулку с пользой для здоровья и развития ребенка.

Как не навредить здоровью на осенних прогулках?

Осенняя погода отличается контрастностью: в полдень обычно довольно-таки тепло, а вечером может похолодать. Одевать ребенка следует так, чтобы он не переохладился и не перегрелся. Правило, гласящее, что на ребенка необходимо надеть на 1 слой одежды больше, чем на взрослого, не всегда работает. Ведь, если в знойный полдень мама на улицу надевает лишь футболку, то ребенку совсем необязательно понадобится кофточка, чтобы не возник риск перегрева. Лучше немного замерзнуть, чем сильно перегреться и вспотеть, в мокрой одежде легко простудиться. Поскольку малыш больше, чем мама, двигается на прогулке, и обмен веществ у него более интенсивный, то стоит обратить внимание на эти моменты.

Бельё. Идеальным вариантом под мембранную верхнюю одежду будет термобельё с шерстью или из шерсти и шёлка, сохраняющее тепло и отводящее от тела влагу. Перегрев или переохлаждение в нём практически невозможно. Хорошим вариантом служит и хлопчатобумажное бельё, его толщина зависит от температуры воздуха за окном.

Обувь. Важно, чтобы обувь у малыша была удобной и теплой. Советуем обязательно надеть теплые носки при ношении резиновых (да и любых других) сапог, чтобы ножки не замёрзли от первого же дуновения ветерка.

Шапка и варежки. При выборе лучше приобрести варежки, чем перчатки: в них теплее, к тому же они удобнее и быстрее надеваются. Стоит купить несколько шапочек на осень: вначале лучше предпочесть хлопковые, легкие, с понижением температуры и учащением дождей стоит сменить их непромокаемыми теплыми шапками на завязках, чтобы надёжно прикрыть ушки крохи.

Верхняя одежда. Если малыш отличается непоседливостью на помощь придёт демисезонная одежда из дышащей ткани с мембранной структурой, которая может отвести влагу, поддерживая тепло внутри. Через дырочки пот испарится, и малыш не простудится. Чтобы не стирать вещи каждый день, стоит приобрести грязеустойчивый комбинезон с тефлоновым покрытием. Достаточно будет протирать его тряпочкой или споласкивать под душем после прогулки, чтобы он выглядел опрятным.

Многослойность. В сборах на прогулку хорошо утеплять ребенка послойно — по принципу «капусты». В таком случае, переборщив с теплой одеждой, от лишнего слоя можно избавиться, а если подует ветер или похолодает, снова надеть, особенно, если ребёнок засиделся на одном месте.

Контроль. На улице важно периодически щупать ребенка: если ушки и носик, шея и кожа выше кистей рук сухие и тёплые, он не замёрз. Ручки и ножки могут быть на ощупь прохладными, но не должны быть ледяными.

И в хмурый осенний денёк можно всегда найти повод для игры, выйдя на улицу, подышав воздухом, подвигавшись и зарядившись энергией природы.

В какие игры можно поиграть с ребенком на осенней прогулке?

«Животные»

Возьмите с собой на прогулку немного корма для животных (голубей, кошек, собачек и т. д.). Понаблюдайте вместе с ребенком за животными. Расскажите ему о том, чем они питаются, где живут, почему так много бездомных кошек и собак.

«Давай с тобой поговорим»

На прогулке с ребенком обсуждайте все то, что попадает в поле зрения. Поговорить можно о временах года, об отличительных признаках и явлениях. Необходимо акцентировать внимание малыша, что плохой погоды и плохого времени года в природе не бывает. Каждое из времен года замечательно по-своему.

«Букетики»

Летом — из цветов и трав, а осенью — из опавших листьев можно собирать очень красивые букеты. Расскажите малышам о растениях, которые вы совместно собрали в букет. Покажите ему, как можно красиво оформить композицию, как лучше подобрать растения по размеру, форме и цвету. Можно также вместе с ребенком собрать коллекцию природных материалов (веточки, каштаны, шишки, камушки, они вам пригодятся для домашних поделок).

«Поиграем в облака»

Осенью на небе очень много красивых облаков. Можно с ребенком побеседовать о том, что такое облака и как они появляются. Далее можно вместе с малышом понаблюдать: как облака изменяют форму, двигаются, скапливаются. А можно еще и пофантазировать: что напоминает скопление тучек, на что похожи тучки. Подобрать героев из тучек и придумать красивую сказочную историю с их участием.

«Листочки»

Вместе с малышом соберите листья, при этом обязательно определяется и называется дерево, с которого упал листочек. Ребенку можно предложить поднять листочек и поискать в парке дерево, на котором растут (или с которого опадают) точно такие же листья. Можно сравнить опавшие листья и те, которые еще остались на деревьях. Игру можно усложнить, если добавите в нее желуди, орехи, шишки и др. плоды деревьев.

«Лужи»

Лужи доставляют огромную радость любому малышу. Игры в лужах – это не страшное занятие, а познавательная активность ребенка и поэтому лишать его развития – не стоит. Главное нужно все правильно организовать: позаботиться о соответствующей одежде и обуви. Лучше выбирать лужи различные по величине и глубине, но обязательно неподалеку от дома, так как продолжительная дорога в мокрой одежде – очень нежелательное явление.

«Солнышко и дождик»

В игре принимает участие сразу несколько детей. При команде «Солнышко» - все резвятся, бегают, прыгают. По команде «Дождик» - дети должны подбежать к взрослому, под раскрытый зонтик. Взрослых и, соответственно зонтиков, может быть несколько. Такая игра хорошо развивает реакцию и слуховое внимание.

«Листопад»

Знакомство с природой, увеличивает словарный запас ребенка. Соберите букет из опавших листьев. Внимательно рассмотрите каждый листочек. Опишите его цвет, форму. Найдите дерево, на котором он рос. Сравните листья между собой. Обращайте внимание ребенка на цветовые различия. Употребляйте прилагательные «багряный», «золотой», «коричневый». Принесите листья домой и поставьте их в вазу.

«Раз шишка...»

Помогает освоить счет, знакомит с природным материалом. Необходимый инвентарь: детское ведерко. Собирая шишки в ведерко, считайте: «Одна шишка, две шишки...». Сравнивайте их между собой по размеру. Обращайте внимание ребенка на форму шишек. Шишки могут служить отличным материалом для различных поделок в сочетании с пластилином, спичками, сухими листьями. Вместо шишек можно использовать другие природные материалы — желуди, каштаны и т. п.

Как заметил классик, осень – это унылая пора, но и в ней есть свое очарование. Задача родителей – раскрасить хмурые будни радостными красками, тогда малыш будет вспоминать дождливые деньки с особым трепетом.



Источник:

1. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2019/08/11/osennyaya-progulka-s-detmi>
2. <https://www.tavika.ru/2012/10/autumn-games.html>