

## «Осенняя прогулка»

Пашаева Ф.С.,  
воспитатель, ГБДОУ детский сад № 59  
Кировского района Санкт-Петербурга

Вот и закончилось лето с длинными жаркими днями и белыми ночами, с грозами и ливнями, с разноцветной радугой и утренней росой, с ягодами, грибами, цветами. Но неужели с уходом лета и настроение теперь будет грустное? Осенью погода бывает хмурой, дождливой, пасмурной. Хоть нам и грустно расставаться с летом, но осень тоже может радовать нас своими чудесами, ведь она словно искусный художник выбрала самые яркие цвета для украшения природы. Осень вдохновляла художников, поэтов, композиторов создавать прекрасные произведения. Ведь как говорит Ш. Амонашвили, впечатления – это сила, устанавливающая погоду в духовном мире ребёнка, и потому нужно, чтобы они были добрыми и возвышающими. От того какие впечатления создаются у ребенка будет зависеть направленность его личностных ориентаций, целей и поведения в дальнейшем. Как же нам сделать так, чтобы осенняя прогулка стала для детей интересной, познавательной и приносила радость? Ведь прогулка очень важна, и чем больше ребенок находится на свежем воздухе, тем крепче становится физически. А если прогулка еще приносит радость и удовлетворение, то и психологическое состояние ребенка улучшается. Укрепляются не только мышцы, но и нервная система. Начинать укрепление иммунитета надо с эмоциональной сферы, ведь любое телесное заболевание имеет психологическую причину. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы прочного здоровья: здоровой психики, моральной устойчивости и гармоничного развития.

Каждый родитель может помочь своему ребенку, ведь основная ответственность за развитие и здоровье ребенка возлагается на семью и именно с ней формируются важнейшие черты личности. Укрепление здоровья ребенка, обеспечение комплексного физического развития в значительной степени зависит от его двигательной активности, занятиям физической культурой, а недостаточно подвижный образ жизни приводит к уменьшению устойчивости перед заболеваниями, нарушению энергетического обмена. Родители должны всячески поощрять детей к движениям. Чем больше ребенок двигается, тем лучше растет и развивается.

Предлагаю вашему вниманию некоторые рекомендации по совместному времяпровождению со своим ребенком во время осенней прогулки.

Попробуйте отправиться в парк или в лес с ребенком в солнечный осенний денек, обратить внимание на сезонные изменения в природе и просто полюбоваться красотой осени: собрать гербарий, прислушаться к

шороху листвы и щебетанию птиц, попрыгать по лужам, собрать природный материал, чтобы уже дома сделать с ребенком совместную поделку, и т.д.

Понаблюдайте за облаками: как они плывут по небу, меняют форму, расскажите откуда берутся облака или придумайте свою историю про это облако.

Поиграйте в игры - «находилки». «Находилка» может быть не только из вещей (найди только красные кленовые листья, одну шишку, 3 желудя) но и звуковая. Найти звуки: карканье вороны, шорох листвы, лай собаки, вой ветра и т.д.

Можно поиграть в игры-соревнования с ребёнком «Кто быстрее добежит» (до того дуба, ели или березы), «Кто найдет самый красивый кленовый лист». Бросать на меткость каштаны. Поиграть с каштанами или желудями в крестики – нолики. Набрать осенних листочков разной формы и обводить их мелом или написать на листьях письма друг другу (надо прихватить несмываемый маркер на улицу). Попрыгать с листика на листик с мамой или папой наперегонки. Собрать листики и создать свой листопад. Сделать венок из листьев, собрать букет и не забудьте всё это запечатлеть. Ведь осень - самая красивая пора и длится совсем недолго, а каждая прогулка с вами для вашего ребенка является особенной и незабываемой.

Литература и интернет источники:

1.<http://www.tavika.ru>

2.Апраткина, Е. Н. Проблема сохранения эмоционального здоровья детей дошкольного возраста / Е. Н. Апраткина. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2017

3.Ш.Амонашвили. Основы гуманной педагогики/»Педагогическая

с

и

м

ф

о

н

и

я

»

.

-

М

.

,

2

0