

Рекомендации для родителей

«Как одеть ребенка осенью в сад»

Многих родителей волнует вопрос о том, как одевать ребенка осенью в сад. Возникает он не на пустом месте. Осенняя погода достаточно непростая: утром может быть очень холодно, а днем пригреет солнышко, но может подуть и прохладный ветер.

Одежда не должна быть сильно теплой, поэтому от зимних пуховых комбинезонов лучше сразу отказаться. Аккуратно нужно быть с шарфом и шапкой. Если в саду планируется утренняя прогулка, когда погода достаточно холодная, можно надеть шапку на завязках, чтобы защитить ушки своего чада. Если днем стоит солнечная погода, то шапочку можно выбирать полегче, а шарф и вовсе можно не завязывать – достаточно будет легкого платочка. Поэтому осенью желательно утром ребенка приводить в сад в теплой шапке, но на всякий случай в шкафчик положить легкую шапочку для дневной прогулки.

Если сильно укутать ребенка, то он может простудиться гораздо быстрее. Поскольку дети очень активны и много двигаются, они много потеют, а на улице сменить одежду нет возможности. В результате, ребенок подстывает за счет того, что мокрая одежда охлаждается. Поэтому одной из важных задач родителей является не допустить перегревания ребенка, которое позже приводит к переохлаждению.

Впрочем, сильно легко по осени тоже не одевают: о рубашках с коротким рукавом и шортах можно забыть. Если погода холодная, лучше всего одевать курточку потеплее, если на улице достаточно тепло, можно надеть ветровку. Штанишки, само собой, должны быть теплыми, но не с зимней подкладкой.

Идеально подойдут плотные джинсы. Некоторые родители под штаны одевают своим детям тоненькие хлопчатобумажные колготки, что тоже разумно.

Особенное внимание следует уделить обуви, которая должна быть удобной, теплой и непромокаемой. Для ранней солнечной осени вполне подойдут кроссовки или кожаные туфли, а вот когда начнутся дожди и заморозки – здесь не обойтись без плотных кожаных ботиночек или сапожек.

Еще одна проблема, с которой дети сталкиваются осенью – голая спина. Собственно говоря, это зачастую и является причиной простуд. Чтобы решить данную проблему, следует выбирать удлиненные нательные майки, свитера. Также отличным вариантом будут комбинезоны на подтяжках – они полностью защищают от холода поясничную зону.

В отношении материалов предпочтение стоит отдать натуральным тканям, по крайней мере, нижний слой одежды должен быть хлопковым или льняным, так как эти ткани «дышат», хорошо впитывают влагу и не вызывают раздражения кожи.

Рекомендации для наблюдений за изменениями в природе с детьми

На прогулке с ребенком отмечайте изменения, происходящие в природе осенью:

- небо все чаще становится серым, пасмурным; небо плотно закрыто тучами;
- часто идут осенние моросящие дожди;
- листья меняют цвет - становятся желтыми, оранжевыми, красными;
- часто дует сильный ветер, который срывает листья с деревьев;
- листья кружатся в воздухе и ложатся на землю.

Собирайте листочки в букеты и называйте их цвет (зеленые, желтые, красные, багряные). Угадывайте, с какого дерева упали листочки.

Определяйте их названия, давая ребенку речевой образец - березовый лист (лист с березы), дубовый лист (лист с дуба), кленовый лист (лист с клена), рябиновый лист (лист с рябины), липовый лист (лист с липы) и пр.

Было бы хорошо заприметить вместе с малышом какое-нибудь одно деревце недалеко от дома (пусть сам ребенок выберет то, которое ему больше по душе) и наблюдать за ним. Если подходить к дереву во время ежедневных прогулок, то изменения будут не особо заметны. А, если прийти после недельного перерыва, можно будет увидеть, как изменился цвет листвы и обнаружить под деревом множество опавших листьев.

Поздней осенью посмотрите на дерево и вместе с ребенком охарактеризуйте изменения (все листья опали, ветки голые). Расскажите ребенку, почему деревья сбрасывают листву (если листья останутся на дереве, то когда выпадет снег, веткам будет тяжело и они сломаются, а дерево может погибнуть).

Недалеко от вашего дома растут дубы или каштаны - интересное занятие во время прогулки вам обеспечено. Кто же из малышни не любит собирать желуди, каштаны? А их вон уже сколько нападало! Хорошо бы захватить с собой из дома небольшую корзиночку или детское ведерко специально для этих целей. Наверняка вам попадутся желуди с небольшими дырочками. Это работа небольшого жучка - желудевого долгоносика. Скорее всего, внутри уже никого нет: личинка выбралась из желудя и зарылась в землю до весны. Но все-таки лучше поискать для поделок и игры целые желуди и каштаны. Из них получатся славные человечки, зверушки, птички, если проявить чуть-чуть фантазии. Желудь побольше - это туловище. Другой, поменьше, в "шапочке" - голова. Соединяем их с помощью кусочка спички, добавляем ручки-ножки из веточек или зубочисток, для устойчивости надеваем на "ножки" ботинки из желудевых "шапочек" - и лесной человечек готов.

Замечательные поделки получатся, если сочетать разные природные материалы: каштаны, шишки, кусочки коры и мха, целые орешки и скорлупу, листья, ягоды, птичьи перья, семена и др.

Подобное творчество - замечательное осеннее занятие. Когда на улице сухо, отправляемся на сбор "запчастей", а если погода испортилась - мастерим дома веселые фигурки.

Чем заняты птицы и насекомые в осеннее время года, особенности их поведения. Расскажите, что все звери и насекомые делают запасы на зиму. Например, белка запасает на зиму орехи и прячет их в своем дупле или закапывает в землю.

Расскажите о птицах. Перелетные птицы готовятся отправиться в теплые места (ласточка, жаворонок, скворец, зяблик, стриж, соловей). Некоторые птицы никуда не улетают, а остаются зимовать в наших краях (ворона, синица, воробей, голубь).

Расширяйте знания об овощах и фруктах. Осенняя пора это время сбора урожая. Расскажите, какие овощи вы вырастили на своем огороде или огороде бабушки.

В ноябре, когда уже начнутся первые заморозки, ведя малыша в детский сад, обратите внимание на иней, который покрывает по утрам всю землю и траву. Остановитесь около лужицы покрытой коркой льда. Детям очень нравится раскалывать на них лёд.

Не забывайте указывать на взаимосвязь между живой и не живой природой. Заметьте, какую одежду одевают люди осенью, сравните ее с летней одеждой.



Распространенные заболевания в осенний период.

Вот и закончилось лето — наступила осень. Осень для многих детей — время бесконечных простуд. На состояние здоровья как взрослых, так и детей очень сильно влияет образ жизни.

Чаще всего в осенний период дети болеют острыми респираторными заболеваниями, вызываемыми бактериями и вирусами. Как правило, эти микроорганизмы живут на слизистой оболочке носа и ротоглотки. Ребенок заболевает при снижении защитных сил организма, ослабленных воздействием неблагоприятных факторов. Это проявляется ринитом (насморк), фарингитом (воспаление ротоглотки), ларинготрахеитом, бронхитом и так далее. Повышается температура, ребенок испытывает недомогание, может быть сухой кашель.

От каких болезней осенью чаще всего страдают дети?

ОРВИ (ОРЗ), простуда, аденовирусная инфекция. Основная причина: снижение иммунитета, возникновение условий для быстрого распространения вирусов. Симптомы: насморк, повышенная температура, покраснение горла. В случае с аденовирусной инфекцией вероятны головная боль, слабость, мышечные боли и ухудшение аппетита. Иногда возникает покраснение глаз, конъюнктивит, и увеличиваются лимфатические узлы. Лечение: обильное теплое питье (зеленый чай с лимоном, морсы с клюквой или черной смородиной) — именно жидкость вымывает из организма токсины, образующиеся в процессе жизнедеятельности вирусов. Температуру желательно не сбивать до 38,5 — если ваш ребенок ее хорошо переносит. Принимать антибиотики не стоит, так как мы имеем дело с вирусом, а не с бактериями, но необходимо вызвать врача, чтобы предупредить осложнения: инфекции верхних дыхательных путей (ларинготрахеит, ангина, тонзиллофарингит, острый отит, бактериальный риносинусит). Основная причина: сниженный иммунитет или недолеченные ОРВИ. Большое значение в профилактике простудных заболеваний имеет поддержание защитных сил организма ребенка на высоком уровне. Правильное питание, двигательная активность, закаливание, гигиена — вот слагаемые успеха защиты здоровья вашего малыша. В осенний период давайте ребенку побольше овощей, фруктов и ягод. Особенно полезны шиповник, смородина, капуста, лук, чеснок. В этих продуктах огромное содержание витамина С, способствующего укреплению иммунитета. Исключите из питания продукты быстрого приготовления. Пусть ребенок больше двигается, играет, занимается физкультурой, больше бывает на свежем воздухе. При этом следите, чтобы он не переохлаждался. Для этого важно правильно одеть малыша. Главное чтобы он чувствовал себя комфортно, не замерзал, но и не перегревался. Чаще проветривайте помещение где находится ребенок, делайте влажные уборки. Соблюдайте личную гигиену и научите этому ребенка. В период эпидемий гриппа оградите ребенка от контактов с больными детьми и взрослыми, откажитесь от массовых мероприятий. Обязательно сделайте прививку. Чтобы не писали средства массовой информации, она остается единственным самым надежным средством защиты от этой опасной инфекции.

Пусть Ваш ребенок будет здоров и счастлив!

Наступила осень...

**Наступила осень,
Пожелтел наш сад.
Листья на березе
Золотом горят.
Не слышать веселых
Песен соловья.
Улетели птицы
В дальние края.**

А. Ерикеев



**Лес, точно терем расписной,
Лиловый, золотой, багряный,
Веселой, пестрою стеной
Стоит над светлою поляной.**

**Березы желтою резьбой
Блестят в лазури голубой,
Как вышки, елочки темнеют,
А между кленами синеют
То там, то здесь в листве сквозной
Просветы в небо, что оконца.
Лес пахнет дубом и сосной,
За лето высох он от солнца,
И Осень тихою вдовой
Вступает в пестрый терем свой...**

И. Бунин