

НАБЛЮДЕН

* Во время прогулки по осеннему лесу обращайте внимание на изменения в природе: вспомните времена года, повторите названия месяцев и их очередность. Обратите внимание на все сезонные изменения, которые происходят в природе осенью: листья на деревьях меняют свой цвет (были зелеными, а теперь стали желтыми, красными, оранжевыми); скоро опадут – начнется листопад.

* Можно рассмотреть с детьми деревья откуда только что со там мы увидим еле заметны не погибли, они только отб а потому не нужные листья. почек вновь появятся новы дерево вновь оживет, за

* Меньше становится насекомых, кузнечиков, не видно стрижей. Можно объяснить детям, что птицы готовятся к зиме, к холодам, заделывают щели домов, под кору деревьев, чтобы на всю зиму до следующей весны.

* Наблюдения за улетаю-
щими. Можно теперё легко отле-
пить, почему от нас уле-
тают. Летом дети имели возмоз-
можность, что птицы гуляли за н-
ас. Комарами, мухами, бабо-
насекомых стало меньш-
е. Поэтому птицы до-
не погибнуть от голода.
теплые края, где даже в
и нет недостатка в пище
снова.

* Обратите внимание на т
цветов, сохнут трава.
Дни становятся короче,
становится холодно, лю
одежду, часто идут дожд

*** Начался новый учебный**
в школе

**ИНТЕРЕСНЫЕ
для ВСЕЙ**

✳ Можно собрать разноцветные
поставить их в вазочку
на лист бумаги!

- * Сделать кормушку для птиц.
- * Сделать осенние поделки из природного материала и обязательно представить их в конкурсе осенних поделок в школе.

✳ Можно испечь любимые осеннее печенье, например, листочков.

- * Организовать субботник или палисадника возле
- * Посетить осенний парк

фотосессию, «искупаться»
Сделать бусы из рябины
венки из кленовых лист

- * Сочинить вместе с ребенком сказку, инсценировать ее
- * Выйти в дождь на прогулку

зонтиком и в новых рез-

ОСЕННИЕ ИГРЫ

«Играем в облака»
Осенью на небе можно понаблюдать за облаками, их форму, скапливаясь и фантазируя. Можно даже тучек, на что похожи. Подобрать героев сказочную историю «Листочки».

Можно предложить
поискать в парке д
(или с которого оп

листочки. Сравните
которые еще оста
можно усложнить.

поискового матери
и др. плоды дерев
«Подбери и сравн

Листья, шишки, жёлуди
по цвету, размеру,
способствует раз-

«ВЕСЁЛЫЕ ЗАДАНИЯ»

Предложите детям выполнять задания при помощи пальчиков, движений, мимики под определенные высказывания об осени:

1. «Подул прохладный осенний ветерок...» - ребенок дует на пальцы рук,
2. «Листья закружились и полетели на землю с деревьев...» - ребенок, шевеля пальчиками, опускает руки вниз,
3. «Дождик застучал по листочкам: кап-кап...» - малыш должен постучать пальчиками по столу,
4. «Заколотил по ним град...» - ребенок стучит кулачками по столу,
5. «После снег припорошил...» - малыш делает руками плавные движения вперед-назад,
6. «Снежным одеялом их накрыл...» - руки аются к столу.

7. Изобразить начало осени – раннюю осень. Она легкая, веселая, добрая, красивая, щедрая, радостная.

8. Изобразить окончание осени – позднюю осень. Она печальная, грустная, плачущая дождиком.

9. Изобразить настроение в солнечный день, в дождливый осенний день, осенний хмурый день.

10. Представить путешествие по осеннему лесу. Подошли к медвежьей берлоге, мишка спит, он зевает... (ребенок закрывает и открывает ротик – несколько раз), осеню в лесу много брусники... (ребенок имитирует сбор брусники), она очень вкусная – попробуй (ребенок имитирует жевание брусники). В лесу всем нам радостно (имитируем улыбку). Мы встретили белочку, она грызет орешки (ребенок стучит зубками), белочка угостила нас своими орешками, мы их скушали и теперь нужно почистить зубки... и т.д.

**ЯРКОЙ ВАМ
ОСЕНИ !**



«Как сохранить здоровье осенью»

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ОСЕНЬЮ

Вот и пришла осень с прохладной погодой и дождями. Почему осенний период традиционно является опасным временем, когда ребенок особенно подвержен простудным заболеваниям? Этому способствует ряд факторов:

- ✓ Изменение рациона питания: общее потребление витаминов и питательных веществ снижается.
- ✓ Повышение нагрузки на ребенка (воспитательный процесс в дошкольном учреждении, раннее пробуждение и т.д.)
- ✓ Увеличивается контакт ребенка со своими сверстниками в дошкольном учреждении, что может привести к заражению и распространению ОРВИ.
- ✓ Снижение физической нагрузки и закаливающих процедур. Холодная и дождливая погода ограничивает возможности в проведении активных игр и физических упражнений на открытом воздухе.



Как сохранить здоровье ребёнка в осенний период? Как не допустить элементарного прожить

Режим

Установите стабильное время для отхода ко сну и пробуждения — осенью дни становятся короче, и переход на более ранний график может помочь детям лучше адаптироваться к изменениям в окружающей среде. Выделите время для прогулок на свежем воздухе, даже в дождливую погоду. Однако одевать ребёнка нужно по погоде, не кутать.

есть
ных
результат.

➤ Профилактика заболеваний

- ✓ Проветривайте и увлажняйте комнаты — регулярное проветривание помещений и поддержание влажности губительно воздействует на вирусы.
- ✓ Уделяйте время личной гигиене: мыть руки с мылом, пользоваться влажными салфетками, одноразовыми носовыми платками.
- ✓ Избегайте тесного контакта с больными ОРВИ.
- ✓ Продумайте гардероб ребёнка: хорошая обувь в соответствии с погодой, головной убор и капюшон на куртке.

**БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ!**





ОДЕЖДА ОСЕНЬЮ

ОДЕЖДА ОСЕНЬЮ



«Синтетика» в одежде создает «парниковый эффект», влага скапливается на коже и не испаряется. Из-за этого можно легко простудиться. Одежда должна быть трехслойной. Первый слой – майка, футболка. Второй слой – трикотажная кофточка и легкий свитер (для активного ребенка), шерстяной свитер (для малоподвижного). Отдавайте предпочтение трикотажным кофточкам, шерстяным свитерам, без пуговиц, кнопок и молний.

Брюки из непромокаемой ткани или плотные джинсы защитят малыша от дождя и ветра. Лучше, чтобы брюки были из талией или не слишком часто приседали в процессе игры. Обнажается, что проблемам с кожей.

Третий слой – куртка.

Хороша осенняя куртка из плотного непромокаемого материала, что обеспечит дополнительную воздушную подушку, а также защитит от ветра и влаги.

Головной убор должен соответствовать форме головы ребенка – прикрывать лоб, уши и затылок. В шапочке из плотной натуральной ткани не будет жарко, но у нее должны быть завязки, чтобы не было проблем с открытыми ушами.

Врачи часто повторяют: кутать ребенка вредно, но руки и ноги должны быть в тепле (ступни и ладошки замерзают намного быстрее, чем другие части тела), поэтому, важная часть осенней экипировки – обувь и варежки. Малыш никогда не промочит ноги, если вы правильно подберете обувь для сырой погоды. Натуральная кожа с пропиткой – то, что нужно. Подошва должна быть утолщенный, но гибкой. Проверьте ее при покупке – согните руками. Резиновые сапоги в дождливую погоду незаменимы, однако, у них есть один минус: нога в резине не дышит и сильно потеет, особенно, когда тепло. Поэтому, под резиновые сапоги нужно надевать носки с хорошей впитываемостью, например, плотные носки из хлопка плюс шерстяные – в лужах вода далеко не теплая.

Купите однослойные варежки (перчатки сложны в одевании). Не забудьте о легком шарфике!

хорошо сохраняет тепло, а слишком тесные вещи сковывают движения ребенка и ухудшают кровообращение. Поэтому следите, чтобы брюки не сидели слишком плотно на бедрах, а свитера не жали в рукавах. Отдавайте предпочтение натуральным тканям. Хлопчатобумажные и шерстяные вещи теряют вид намного быстрее, чем синтетические, однако у них есть важные преимущества: они сохраняют тепло тела и дают коже возможность дышать.

