ОСЕНЬ

Осенняя природа дает богатый материал для совместных с детьми наблюдений. Во время прогулки по осенней улице, парку. Лесу обращайте внимание детей на осенние изменения в природе: вспомните вместе с детьми о смене времен года, повторите названия времен года и их очередность.

Вспомните и обобщите с детьми все сезонные изменения, которые происходят в природе осенью.

Листья на деревьях меняют свой цвет – летом они были зеленые, а теперь стали желтыми, красными, оранжевыми; скоро листья опадут – начнется листопад.

Можно рассмотреть с детьми место на ветке дерева, откуда только что сорвали листок: там мы увидим еле заметные почки. Деревья не погибли, они только отбросили отмершие, а потому не нужные листья. Но весной из почек вновь появятся новые листочки, дерево вновь оживет, зазеленеет.

Меньше становится насекомых – не слышно кузнечиков, не видно стрекоз, бабочек. Можно  объяснить детям, что насекомые готовятся к зиме, к холодам: они прячутся в щели домов, под кору деревьев и засыпают на всю зиму до следующей весны.

Наблюдения за улетающими птицами. Можно теперь легко ответить на вопрос детей, почему от нас улетают птицы осенью. Летом дети имели возможность наблюдать, как птицы гонялись за  насекомыми – комарами, мухами, бабочками. Но сейчас насекомых стало меньше – дети это видят сами. Поэтому птицы должны улетать, чтобы не погибнуть от голода. Они улетают в теплые края, где даже в зимнее время тепло и нет недостатка в пище. Но весною вернутся снова.

Особое внимание нужно обратить на здоровье ребенка, современные дети болеют часто.

Говорить о закаливании в октябре уже неактуально. Можно повторить, что и малышу, и подростку важно соблюдать режим дня (спать не менее 9-10 часов, 2-3 часа проводить на свежем воздухе).

Осенью нужно обратить внимание на питание ребенка.

Добавьте йогурта!  Важно, чтобы в меню ребенка присутствовали продукты, содержащие пробиотики: употребление живых бактерий активизирует микрофлору кишечника, усиливает синтез биологически активных веществ (в том числе и формирующих иммунитет) и помогает справляться с простудами.

Спортивный: плаваем и бегаем. Следующий этап этой программы – спорт. Для укрепления организма подходит любой спорт: это может быть и теннис, и футбол, и легкая атлетика, и танцы – важно, чтобы ребенок достаточно двигался.

Натуропатический: природа.Малина-калина, инжир с молоком, лимонный напиток – многие мамы вспоминают об этом, когда малыш уже чихает и кашляет. Для детей старше трех лет рекомендуем следующие рецепты.

Ромашковый чай. 1 ч. ложку цветков ромашки залей стаканом кипятка, дай настояться 5-10 минут – и предложи ребенку выпить настой до завтрака или на ночь. Чай обладает укрепляющим действием.

Напиток из шиповника и смородины. 1 ст. ложку сушеных плодов шиповника и 1 ст. ложку черной смородины (сушеной или перетертой с сахаром) сложи в термос и залей стаканом кипятка. Настаивай час, процеди, добавь по вкусу мед. Напиток способствует профилактике простуд (шиповник – один из самых активных иммуностимуляторов) и выведению из организма радиоактивных веществ.

Конфеты из сухофруктов. По 200 г кураги, чернослива, инжира, черного изюма и 3 лимона (если у ребенка нет аллергии на цитрусовые) перемели на мясорубке, добавь 3-5 ст. ложек меда (опять-таки, если малыш не страдает аллергией на продукты пчеловодства). Смесь давать по 1 ч. ложке (с 6 лет – по 1 ст. ложке) утром и вечером (можно сформировать из нее конфетки). Укрепляет сердечно-сосудистую систему, обогащает организм витаминами, налаживает работу кишечника.

  Здоровье – это усердный, ежедневный  труд, его не так просто получить! Давайте наконец задумаемся о своем здоровье, о своем дальнейшем будущем, о наших детях!

     Потому что уважаемые родители, все в ваших руках!!!