



Консультация для родителей

## «Чем занять ребёнка осенью».

Наступила осень. Ушли жаркие денёчки. Однако это не значит, что ваши прогулки с ребенком будут менее интересными. отбрасываем в сторону тоску, лень и заряжаемся положительным настроением – ведь наступила не просто осенняя пора, а золотая осень, время сочных красок, ярких эмоций и новых приключений. Достаём и себе и ребёнку резиновые сапоги, куртки с капюшоном, непромокаемые штаны, вооружаемся фантазией – и вперёд, покорять прекрасное время года.

Правда, может показаться, что заняться осенью с ребёнком на улице-то и нечем: качели мокрые, играешь мячом – он сразу в грязь, а к песочнице вообще не подойти – настоящее болото. Но это не так! **Каждый осенний день можно провести с большой пользой для здоровья, и при этом получить невероятные впечатления.** На самом деле осень сама даёт нам множество развлечений и новых открытий.

Осенью, выйдя на улицу, обратите внимание на погоду. Если это солнечный день, то предложите ребенку протянуть ручки к солнышку, ощутить его тепло, напомнив при этом, что осеннее солнышко светит, но мало греет.

Прогулка в парке тоже принесет много положительных эмоций. Постарайтесь показать детям многообразие красок золотой осени, познакомьте их "листопадом". Осенью землю покрывают листья — все вокруг желтое. Поэтому осень называют желтой, золотой. Обратите внимание детей, как один листик летит к земле, другой кружится, кружится и медленно ложится на землю. Подул ветер, и много листьев с шуршанием полетело на землю — это листопад. Соберите опавшие листья. Из них можно изготовить множество интересных поделок. Еще можно набрать в руки листочки, подбрасывать их вверх и смотреть, как они кружатся. Походите по листьям, послушайте, как они шелестят. Осенью плоды и семена – самое интересное, что можно наблюдать в растительном мире. Дайте детям ощутить, вложив в ладонку шишку, что она «шершавая». Можно провести детскую игру «Угадай, что у тебя в ладонке» (желудь, шишка, камешек, ракушка).

Осенней порой певчие птицы собираются в стайки, готовят молодежь к полету. Летят они далеко, нередко за 5-6 тысяч километров. Поговорите с ребенком о перелетных и зимующих птицах.

Если вам удалось выбраться с ребенком в осенний лес, расскажите ему о том, как животные готовятся к зиме. Многие строят и утепляют норы, делают запасы. Ведь предстоит длинная и холодная зима! А еще все звери линяют – меняют летние шубки на зимние. У зимних шубок мех гуще и пышнее, да и цвет более подходит к зимней природе.

Вот закапал осенний дождик. Не беда, не бегите сразу домой. Понаблюдайте за дождем. Сначала на землю падают редкие капли, потом дождь усиливается. Прислушайтесь к тому, как барабанит дождь по крыше, стеклу. Обратите внимание ребенка, на то зачем люди взяли зонтики. Можете и сами открыть зонтик и пройти под ним. Наверняка вашему чаду это понравится! Когда дождик закончится, посмотрите на дорожки, траву, песок. Что с ними произошло? Они стали мокрыми.

Прогулки на свежем воздухе – лучшее, что может быть для ребёнка. Есть осенние игры, которые направлены на физическое развитие. **Детям трудно усидеть на одном месте и им непременно нужно двигаться** – пускай эти движения превратятся в увлекательную игру или эстафету!

Добежать до дерева, поднять определённого цвета листок и принести маме. И так, пока не соберёте из листьев, к примеру, солнышко. Можно привлечь к игре и других детей – прогулка будет ещё активнее и интереснее. Игры могут быть самыми разнообразными – лишь бы ребёнок двигался. Можно заранее написать список того, что нужно отыскать – всевозможные дары природы – и

отправиться на поиски сокровищ. Из которых можно потом сделать гербарий, или интересный кулон.

**Кроме уличных развлечений осенью есть и масса интересных дел, которыми можно занять ребёнка дома.** Особенно, если на улице ливень и на прогулку никак не выйти. Тут как раз может пригодиться шкатулка с осенними сокровищами – листьями, желудями и камешками. Вместе с ребёнком можно делать из этих предметов поделки. Вспоминайте, рассказывайте и рассуждайте вместе обо всём, что уже видели на осенних прогулках или только собираетесь посетить. Только так – с поддержкой и заинтересованностью взрослого – ребёнку будет интересно знакомиться с новым. Пока ребёнок маленький – он верит во всё, что говорят родители, и может часами слушать их рассказы. И пусть в этих рассказах будет как можно больше сказки, добрых слов и волшебства!



## «Осень без простуды»



Осень — прекрасное время года. Природа одаривает нас щедрым урожаем и радует глаз яркими красками, а под ногами так приятно шуршит опавшая листва. Всё было бы просто идеально, если бы со всеми этими красотами не шли холодные ветра, дожди и серые тучи над головой.

А значит, не за горами и первые простуды у детей.

Что сделать, чтобы ребенок не простудился в осенний период? Как не допустить элементарного насморка или ОРВИ? Как с радостью прожить этот осенний период?

В общем, ничего нового или сверх естественного вам и делать не надо

От чего чаще всего появляется простуда у ребенка? Правильно - от воды: или ребенок ноги простудил, или долго находился в дождливую сырую погоду на улице. Что делать? **От чего заболели, тем и лечиться надо.**

- ✚ **Прогулки в любую погоду.** Пусть не продолжительные по времени, но обязательные и систематические. Знайте, что прогулки вместе с ребенком по магазинам способствуют обратному эффекту, то есть приобретению воздушных инфекций.

Прогулки – это нахождение ребенка на улице, пешие прогулки по парку или скверу способствуют развитию движений ребенка и хорошему обмену веществ, а также успешной адаптации к сырому и влажному климату.

- ✚ **Водные процедуры.** Все водные процедуры прекрасно закаливают и повышают иммунитет ребенка. Для растущего организма водные процедуры являются практически незаменимыми. Они закаливают организм ребенка, развивают мышцы, способствуют росту и нормализуют состояние вегето-сосудистой системы ребенка. К водным процедурам относятся умывание, полоскание горла, обливание конечностей и всего тела, купание в ванне, плавание в бассейне, посещение бани и сауны, поездки и отдых на море. И запомните, все водные процедуры являются универсальным средством расслабления всех мышц и успокоения нервов.

**Осенняя витаминизация детей.** Первое - пойти в аптеку, купить и пропить курс детских витаминов. В выборе такого комплекса индивидуально для вашего ребенка вам поможет лечащий врач.

Второе – использовать пожелания ребенка скушать что-то «вкусненькое и полезненькое». Да при этом еще добрую привычку воспитать у ребенка. Как этого достичь? Вам примерный рацион «вкусных и полезных привычек»:

Начинайте прямо сейчас ежедневно по утрам и вечерам пить **чай с лимоном** и съедать его с сахаром вместе с цедрой. Пример родителей – заразителен. Ну, заразите вашего ребенка добрыми и здоровыми привычками, пока это не сделала вирусная инфекция!

✚ **Приучите ребенка к чесноку.** Чеснок не обязательно есть в чистом виде. Свежий чеснок можно просто мелко нарезать и посыпать его в тарелку с супом.

Детям нравится носить на шее «здоровые амулеты». Вот и положите в пластмассовый кокон от киндер сюрприза дольку свежего чеснока и меняйте каждое утро, а дома у кровати или на столе ребенка поставьте раздавленный чеснок в блюдце.

Купите в аптеке богатый витаминами (особенно витамином С) сироп шиповника. Добавляйте его в чай или давайте ребенку как самостоятельный напиток, разводя в теплой воде.

Вы практически обеспечите своему ребенку не только хороший иммунитет, но еще и бодрость, и работоспособность в детском саду. Почему? Потому что сироп шиповника способствует повышению активности и дает хороший заряд бодрости и энергии.

✚ **Беседуйте с ребенком о правилах сохранения здоровья:**

В детском саду, на улице, в общественных местах надо закрывать нос и рот, когда находишься рядом с людьми, которые чихают и кашляют. Перед едой мыть руки и высмаркивать нос. Пользоваться только своими личными вещами (носовой платок, вилка, ложка). Потому что через чужие вещи инфекция может попасть в организм ребенка.

Продумайте **гардероб ребенка**. Знаете ли вы, что одной из возможных причин простуды в осенний период является несоответствие одежды ребенка погоде на улице. Почему-то одни родители перегревают своего ребенка, другие – одевают легкомысленно легко. Чтобы ваш ребенок избежал простуды, исключите возможные причины. Одевайте своего ребенка по сезону, не теплее и не легче необходимого.



