

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ

детский сад №28 «КАЛИНКА»

Рекомендации для родителей в осенний период

Подготовила:

Воспитатель Калинина К.В.

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.

Одевая малыша в сад осенью, нужно учитывать множество нюансов. Так, 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.

Соблюдайте все рекомендации – и БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Как сохранить здоровье ребенка осенью

Закончивается первый месяц осени и уже близки дожди, а там и первые морозы и сезонные простуды. Немного людей любят такую погоду. Мы постепенно перестраиваемся на холодную пору года, достаем со шкафов теплые куртки, шапки и варежки. Летом мы все привыкли к хорошей погоде и витаминам на столе. Сейчас же дни становятся короче, ночи длиннее, возможностей для активного отдыха все меньше. Чем не повод для скуки?

Особенно несладко школьникам, у которых начался учебный процесс. Так же тяжело и дошкольникам. Многие родители старались летом отправить своего ребенка на природу, на дачи с бабушками и дедушками, семьей отправлялись в отпуск. Малыши много бегали и прыгали и с радостью загорали под ласковым летним солнышком. Но наступил сентябрь и все «отпуска» закончились. Каждое утро дошкольники вынуждены рано вставать и отправляться в детский сад, где их ждут четкий режим дня и регулярные занятия со специалистами.

Поэтому многие маленькие дети, дети постарше (да и взрослые) осенью начинают жаловаться на недосыпание, перегрузки, проблемы с успеваемостью и хроническую усталость.

Сейчас самое время позаботиться о здоровье детей. Каждый родитель может помочь своему ребенку легче справляться с нагрузкой и хорошо себя чувствовать.

Для того, чтобы лучше адаптироваться к осеннему периоду, детям нужна более насыщенная и питательная еда. Сложно же сопротивляться вирусным атакам и низкой температуре ослабленному организму. И еще: во – первых их организм только формируется, потому им нужно больше калорий, чем взрослым; во – вторых они получают большую физическую и умственную нагрузку в саду и школе, потому им просто необходимо больше энергии. Поэтому можно порекомендовать ввести в рацион зерновые – они перевариваются постепенно, снабжая организм углеводами и немалым количеством энергии на протяжении всего дня.

Кроме того, полезны будут сухофрукты, которые вы заготовили на лето. Они богаты клетчаткой и витаминами. Согласно исследованиям, они стимулируют мозговую деятельность и повышают иммунитет. Еще полезны греческие орехи. Они отлично укрепляют нервную систему и питают клетки головного мозга. Неплохими помощниками станут также фисташки (регулируют уровень сахара и холестерина в крови, кешью (улучшает обмен веществ, арахис (заболевания верхних дыхательных путей).

Кроме всего прочего, осенью детям просто необходимы жиры, которые поддерживают температуру тела. Будут также полезны для костей (так как в них много кальция, такие молочные продукты, как сыр, молоко, сметана, масло.

Детям необходимо регулярно есть продукты, которые так богаты белками: птицу, рыбу, мясо. Без них невозможен рост и развитие организма, правильный синтез гормонов.

Ни в коем разе не стоит отказываться и от физической активности.

Правильные нагрузки только улучшат здоровье вашего ребенка и помогут ему в учебе. По возможности гуляйте со своим ребенком после детского сада и обязательно – в выходные.

Безусловно, все родители знают, как опасно переохлаждение для ребенка. Однако в тоже время, стоит помнить о том, что

одеваться нужно по погоде, а не кутать ребенка во всю имеющуюся одежду. Не стоит отказываться от шапки – от переохлаждения будет болеть голова и, как следствие возникнет простуда.

Для сохранения и укрепления здоровья детей обобщим вышесказанное и составим план профилактических мероприятий. Только комплекс мероприятий, то есть разнообразные действия в разных областях дают гарантированный результат.

Как составить план профилактических мероприятий для вашего ребенка?

1. Побеседуйте со всеми членами семьи о необходимости проведения профилактических мероприятий дома. Лучший пример для ребенка – пример родителей! Да и коллективная деятельность сближает всех членов семьи и располагает к систематическим упражнениям в привычке «Быть здоровыми».

2. Подумайте, в какую интересную игру можно поиграть всей семьей с целью «быть здоровыми». Почему это надо сделать? Когда ребенку неинтересно, он будет или саботировать или выполнять с неохотой «полезные» процедуры. Радость и польза от «здоровых привычек» у ребенка появляется только в том случае, когда это приятно, интересно, занимательно. Так что играть, или «секретничать», или путешествовать в страну Здоровья надо.

3. 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 заболит, тем и лечиться надо.

Прогулки в любую погоду. Пусть не продолжительные по времени, но обязательные и систематические. Учтите, пожалуйста, 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 («конные»-на велосипеде, на роликах, зимой-на лыжах). Полубовавшись красотой осенней природы, вы способствуете развитию движений ребенка и хорошему обмену веществ, а также успешной адаптации к сырому и влажному климату.

Водные процедуры. Перечислять и рассказывать о пользе водных процедур можно долго. Все водные процедуры прекрасно закаляют и повышают иммунитет ребенка.

Для растущего организма водные процедуры являются практически незаменимыми. Они закаляют 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, пожалуйста, все водные процедуры являются универсальным средством расслабления всех мышц и успокоения нервов.

4. Осенняя витаминизация детей. Звучит о-о-о- как! А выбора всего два. Первый - пойти в аптеку, купить и пропить курс детских витаминов. В выборе такого комплекса индивидуально для вашего ребенка вам поможет лечащий врач.

Второй - 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. Я же говорила вам, что 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.

5. 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.

6. Продумать 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.

Профилактика простудных заболеваний у детей в осенний период

С наступлением осени как никогда актуальным становится вопрос профилактики простудных заболеваний. Каждую маму волнует вопрос, как избежать простудных заболеваний вообще или минимизировать длительность и интенсивность простуды.

Итак, вот несколько важных моментов, которые помогут Вам предупредить простуду:

Наш друг - правильная температура

Температура воздуха в комнате должна быть не выше +22.

Также ребёнка на улицу одеваем по погоде. Не кутайте в 33 одёжки, но и не допускайте попадания холодного воздуха под одежду.

Если за окном дождик, но при этом холодно, не забудьте одеть тёплый носочек в резиновый сапожек.

Увлажнение и доступ свежего воздуха в квартире

В холодное время года особо актуальна тема увлажнения воздуха. Так как различные обогреватели, батареи, как и кондиционер впрочем, высушивают воздух, а это в свою очередь приводит к сухости слизистой оболочки носоглотки и прямому попаданию микробов внутрь организма.

Поэтому крайне важно увлажнять воздух в квартире: регулярно проветривать помещение, спать с открытой форточкой, делать влажную уборку (при этом избавиться от вещей, активно собирающих пыль) и использовать увлажнитель воздуха. Также рекомендуется промывать носик ребёнка солевым раствором.

Частые прогулки на улице

Гулять с малышом на улице нужно как можно чаще. Осень и ранняя весна - не исключение. Пусть это даже будут короткие прогулки по 30-40 минут, но пусть за день их будет 2-3. Прохладный воздух и контраст температур оказывают положительное влияние на детский организм. Только при этом, конечно, одевайтесь по погоде.

Закаливание

В качестве профилактики простудных заболеваний также можно использовать закаливание. Правда, начинать закаливание нужно намного раньше и стартовать с периода абсолютного здоровья малыша.

Эффект закаливания создаётся благодаря разнице температур. Летом температура воздуха выше температуры воды. А в бассейне наоборот вода имеет более высокую температуру по сравнению с воздухом. Так вода в бассейне +34 градуса для грудничков, для детей постарше - +32, а вот температура воздуха уже +26 градусов, в раздевалке - +23-24 градуса.

Только не начинайте резко процедуру закаливания. Если Вы решили начать закаливаться дома, делайте это постепенно. Например, начните с обливания водой с температурой +36 (температура тела) и через каждые три-четыре дня снижайте температуру воды на 1-2 градуса. Желательно остановиться на пороге 12-13 градусов и далее обливаться именно такой водичкой.

Витамины и лекарства

Правильное питание - лучший способ обеспечить витаминам ребёнка. А вот кормить малыша однообразной пищей и

компенсировать недостаток витаминов медицинскими витаминными препаратами не стоит.

Вообще старайтесь давать малышу как можно меньше лекарств и никогда не занимайтесь самолечением.

А из народных методов с целью профилактики простудных заболеваний используйте натуральные компоты из сухофруктов, варенье (всем известна польза малинового варенья, отвары из целебных трав. Помните о витамине С, он крайне важен в качестве профилактики простуды.

Также возьмите на заметку правила для детей и взрослых по профилактике ОРВИ:

- мойте руки с мылом, особенно после высмаркивания, перед едой или перед ее приготовлением;
- старайтесь лишний раз не дотрагиваться руками до глаз, носа и рта;
- чихая и кашляя, прикрывайте рот;
- сморкайтесь в бумажные носовые платки и сразу выкидывайте их;
- старайтесь пользоваться индивидуальной чашкой, стаканами и столовыми приборами;
- избегайте тесного контакта с больными ОРВИ.

ОСЕННИЕ НАБЛЮДЕНИЯ НА ПРОГУЛКЕ

Вот и промелькнуло лето в своем ситцевом цветастом сарафанчике! На смену ему пришла красавица - осень! Осень - чудная пора! Еще стоят теплые солнечные денечки, а деревья стоят уже в своем золотом убранстве! Постарайтесь использовать их для наблюдений за природой, для игр и общения с ребенком.

Каждый сезон для малышей наступает как будто впервые. Поэтому важно дать им возможность на своем опыте усвоить понятие времени года. Это ляжет в основу стройной картины мира. К счастью, решить такую задачу совсем не сложно. Поэтому важно дать детям знания и возможность усвоить понятие времени года.

Как сделать так, чтобы осенняя прогулка стала для детей интересной и познавательной? Чем можно занять ребенка на прогулке осенью?

Прогулка в парк.

Отправляйтесь на прогулку в парк или лесок почаще – и в пасмурные дни, и в погожие деньки листопада. Во время прогулки прислушивайтесь к звукам вокруг: к шуршанию листвы, пению птиц. Вспомните об осенних признаках, возможно вам повезет и вы сможете показать их ребенку.

Вас беспокоит состояние одежды после прогулки? Оденьтесь попроще. И позвольте ребенку веселиться в свое удовольствие: ползать по земле, забираться на деревья, собирать листья и зарываться в них с головой.

В разных частях парка можно наблюдать разнообразие пейзажей и растений. Сегодня вы полюбуйтесь кленом и соберите под ним букет из листьев. Завтра добавьте в композицию веточку рябины. Дуб будет прекрасным дополнением, да еще если под ним вы найдете гладкий желудь с симпатичной шляпкой. Фотографируйтесь на роскошном фоне, не забывайте снимать и всё вокруг. Такие фотографии помогут оживить в памяти недавнюю прогулку и закрепить впечатления.

Беседы .

В беседе с ребёнком уточните названия одежды для разных сезонов года, головных уборов (как части одежды, обуви и их составляющих. Рассматривая разные виды одежды называйте её составляющие части: воротник, рукава, манжеты, карманы, подкладка, подстёжка, оборка, петли, пуговицы и т. д.

Обратите внимание ребёнка на особенности ткани, которые используются при производстве одежды: Натуральные (лён, шерсть, хлопчатобумажные – ситец, сатин, шёлк) получают из разных материалов – льна, шерсти овцы, хлопчатника, коконов тутовых шелкопрядов. Искусственные ткани (капрон, нейлон) получают химическим путём. Спросите: для чего нужна обувь человеку? Чем похожа вся обувь? Чем отличается? Как надо выбирать обувь по сезону? По погоде? Как надо ухаживать за обувью? Почему? Вместе обсудите значение одежды и обуви для здоровья человека.

Предложите ребёнку продумать ситуацию и ответить на вопросы:

- Что будет, если в дождь обуться в тапочки?
- Что будет, если в ветреную погоду гулять без шапки?

- Что будет, если в мороз гулять без варежек? В осенних ботинках?
- Что будет, если исчезнет вся одежда?

Занимательная задача Ане, Юле и Оле мама купила ткани на платье.

Ане не зеленую и не красную.

Юле - не зеленую и не желтую.

Оле - не желтое и не красное.

Какая ткань для какой из девочек?

Приметы осени:

- белки делают большой запас на зиму — жди зимой сильных морозов.

-много рябины уродилось — значит, осень дождливая будет, а зима морозная.

-высоко птицы перелетные летят — холода уже близко.

-если листва с деревьев опала очень быстро, то зима будет холодной.

-листва с берез опадает неравномерно — долго снега не будет.

-кошка мордочку прячет, хвостиком прикрывает — к похолоданию.

Художественная литература.

И читайте как можно больше и чаще. Прививайте любовь к литературе, а через нее любовь к родному краю.

Дети с удовольствием слушают сказки В. Бианки о животных с занимательными сюжетами. Это такие, как «Кто чем поет», «Лесные домишки», «Сова», «Чей нос лучше?», «Хвосты», «Чьи это ноги?», «Лис и мышонок».

Так, из сказки В. Ф. Адаевского «Мороз Иванович» дети узнают о снежной корке, под которой трава сохраняется в любые морозы, а весной снова начинает расти как ни в чем не бывало.

Много интересного и поучительного содержат народные сказки «Колобок», «Теремок», «Кот, петух и лиса», «Заюшкина избушка».

Стихи о природе - это первый шаг на пути познания окружающего мира.

М. Познанская «Ромашка», Е. Серова «Одуванчик», Ю.

Капотов «Листопад», И. Демьянов «Осень», И. Токмакова «Осенние листья».

Заготовка природного материала.

Заготовленный природный материал можно использовать в творческих работах. Чем разнообразнее материал, тем легче и интересней с ним работать. Листья можно использовать в аппликации. Шишки применить в работе с пластилином, делая разных зверушек. Собранные сухие корни, ветки, шишки, сучки имеют причудливую форму. Можно рассмотреть их и спросить ребенка: «На что походе? Что напоминает?» Это помогает развить память, мышление и воображение. Сравнивая, дети вспоминают сказочных героев, фантазируют, придумывают, что из чего модно сделать, какую композицию (с участием человечков, зверей, птиц и т. п.)

Старайтесь начинать каждое утро с улыбки и хорошего настроения, тогда и Вам, и Вашим детям осенняя депрессия не страшна!

Польза закаливания в осенне-зимний период

Формы применения закаливания в осенне-зимний период несколько меняются в связи с сезонными явлениями.

В этот период приходится пользоваться, главным образом, воздухом и водой – в виде частичных обмываний тела (ополаскивание до пояса, мытье ног, обтираний, обливания).

Так же, как и летом, элементы закаливания должны занять твердое место в режиме дня, – в процессе повседневной жизни и в виде возможных по условиям работы учреждения специальных мер.

Основные формы закаливания в повседневной жизни детей в условиях осени и зимы сводятся к следующему:

- создание привычки к широкому пользованию свежим наружным воздухом в помещении;
- рациональная одежда;
- длительное пребывание на воздухе независимо от погоды;
- привычка к прохладной воде.

Проветривание – это всем известное требование гигиены о поддержании всегда одинаковой, ровной температуры помещения, в настоящее время оспариваются многими гигиенистами.

Приучать ребенка к динамическому микроклимату можно, пользуясь обыкновенными форточками.

В комнате, в присутствии детей, на время открывают форточки, и как только температура воздуха снизится на 2 – 3 (а позже на 4) градуса, закрывают их снова, – такой прием повторяют несколько раз. Способ этот применяют даже в яслях.

При правильном режиме отопления детского сада дети могут и зимой заниматься при открытых фрамугах.

Сквозное проветривание производится в отсутствие детей.

Влажность сквозного проветривания не всегда учитывается.

Приучая детей к открытым форточкам, не надо забывать об индивидуальных особенностях детей. Индивидуальный подход выражается в том, что более чувствительным к охлаждению детям педагог выбирает место подальше от окна, разрешает им несколько теплее одеться.

Одежда детей. Вопрос об одежде в осенне-зимнем периоде приобретает особое значение. Если в теплые летние дни можно ограничиться минимальным количеством одежды, и слой воздуха, находящийся между телом и этой одеждой, почти не отличается от внешнего воздуха своей температурой и влажностью, то осенью и зимой внутри одежды образуется свой «микроклимат», имеющим большое значение для теплообмена.

Верхняя одежда должна быть удобно и красиво сшита и достаточно просторна: лучше всего тепло сохраняется благодаря прослойке воздуха между различными слоями одежды. Важно, чтобы ворот был хорошо пригнан. Тогда шарф почти не нужен; во всяком случае, он должен быть небольшим и легким. Его назначение – придерживать ворот там, где он плохо приспособлен.

Очень важно регулировать одежду ребенка в зависимости от погоды: не надевать свитера под теплую куртку во время оттепели, не надевать на вязанную шапку капюшон, если температура не ниже 4 – 5° мороза.

Пребывание на воздухе. В режиме закаливания в осенне-зимнем периоде неоспоримо важное место принадлежит длительному пребыванию на воздухе.

В режиме дня время это распределяется следующим образом:

1. Утренний прием детей на воздухе. Опыт работы показывает, что при умелом подходе воспитателя и правильном подборе

материала для игр и занятий, дети охотно остаются на воздухе и не мерзнут даже в морозную погоду. В некоторых детских садах в это время проводится на воздухе утренняя гимнастика.

2. Прогулка до обеда 1,5 - 2 часа.

3. Послеобеденный сон с доступом свежего воздуха.

4. Прогулка во вторую половину дня.

В дни, когда прогулка невозможна из-за сильного дождя или большого снегопада с ветром, она может быть заменена пребыванием детей на «открытом воздухе, но под крышей», т. е. на верандах, во дворе под навесом, в беседке, павильоне и т. п.

Умелый подбор игр и занятий, в которых дети были бы достаточно подвижны, несмотря на ограниченность пространства – задача, которую хорошо разрешают многие из практических работников.

Специальные мероприятия. Из специальных закаливающих мероприятий в осенне-зимний период можно проводить: обтирания, обливания и воздушные ванны в движении.

Мероприятия по закаливанию должны проводиться под тщательным врачебным и педагогическим контролем.

План закаливающих мероприятий составляется совместно врачебным и педагогическим персоналом заранее, с учетом сезонных условий и возможностей учреждения.

ПДД в осенний период

Осенний период опасен для пешеходов, так как тормозной путь автомобиля на скользкой дороге значительно увеличивается. Как правило, водитель не может вовремя среагировать. Из-за тумана и недостаточного обзора ночью проезжая часть становится плохо видимой. Это значительно затрудняет ориентацию на дороге и даёт возможность внезапному появлению автотранспорта. Родители должны помочь своему ребёнку стать на дороге заметнее. Необходимо приобрести детям светоотражающие фликеры или вшить светоотражающие элементы в одежду ребенка.

Световозвращатели и фликеры — это светоотражающие элементы, которые хорошо видно, когда на них попадает свет автомобильных фар. Разнообразные значки, подвески, наклейки, браслеты. Водитель, благодаря им, быстрее увидит пешехода или

велосипедиста на темной, плохо освещаемой дороге с расстояния 130-400 м.

Световозвращатели бывают съёмными, несъёмными и свободно висящими. Прикреплять этот аксессуар можно по-разному: на застёжку молнии, привязывать шнурком к ремню, пришить или прикалывать к куртке. В идеале съёмные и несъёмные светоотражатели надо сочетать. *Полоски на одежде* - это несъёмные светоотражатели. Дополним их подвесками на шнурочках, или наденем на запястье малыша браслет на липучке или самозастегивающийся браслет на пружинке, наклейки.

По утверждению специалистов, самое подходящее место, где стоит разместить световозвращатель - это грудь и бёдра, но чаще люди предпочитают прикреплять световозвращатели на кисти рук, свои портфели или сумочки. Самый оптимальный вариант, когда на пешеходе находится как минимум 4 световозвращателя.

Световозвращатели бывают:

1. Световозвращающие подвески.

Как правило, такие подвески изготавливаются из специального световозвращающего материала, скрепленного между собой таким образом, чтобы обе стороны изделия были световозвращающими. Световозвращающие подвески очень удобно прикреплять к сумке или рюкзаку.

2. Браслеты.

Это очень распространенный аксессуар в Европе. Особенно его любят использовать велосипедисты и спортсмены. Благодаря гибкой основе, световозвращающий браслет можно полностью выпрямить, и легким ударом зафиксировать на руке или на ноге, обеспечив необходимый вам размер.

3. Световозвращающие наклейки и шевроны на одежду.

Этот вид светоотражателей не так распространен в России, хотя они очень удобны. Такие световозвращатели можно наклеить на зимнюю одежду, сумку, рюкзак.

4. Световозвращающие подвески.

Как правило, такие подвески изготавливаются из специального световозвращающего материала, скрепленного между собой таким образом, чтобы обе стороны изделия были

световозвращающими. Световозвращающие подвески очень удобно прикреплять к сумке или рюкзаку.

5. Световозвращающие ленты.

Световозвращающая лента может защитить вашего ребёнка от случайностей на дороге.

Опыт показывает, что в результате применения световозвращающих приспособлений количество пешеходов, пострадавших в ДТП в условиях недостаточной видимости, снижается в 6-8 раз!

Осенние подвижные игры для детей дошкольного возраста 4-7 лет

Как быстро пролетело лето.... Наступили холода - грязь, дожди, осенняя тоска. Нам бы посидеть дома, в тепле, но есть маленький человечек, которому не интересно и скучно сидеть дома. Мультфильмы надоели, игрушки и книжки тоже. Что же делать? Во что поиграть? Не отчаивайтесь.... Не все так грустно и уныло. Детям, как и взрослым необходим свежий воздух и уж поверьте, плохая погода не повод, чтоб себе отказать в этом. Одеваемся по теплее и отправляемся в увлекательное, познавательное путешествие.

Настала пора осенних игр!

- **Во - первых**, осень - интересное время для сбора природного материала. В дальнейшем вы можете его использовать для поделок. Их можно считать, собирать по размеру (большие и маленькие). Опять же, это развивает мелкую моторику.

- **Во-вторых**, можно бросать на меткость желуди или каштаны. Из осенних листочков можно сделать украшения.

- В лужах можно пускать кораблики (сделав их из пенопласта или просто взяв листик).

- А как нравится детям игра «Волшебные облака»! Вспомните себя в детстве, когда вы разглядывали плывущие по небу облака и фантазировали. Почему бы не предложить своему ребенку поиграть с вами и самим вновь окунуться в детство?

Предложите поиграть ребенку в "Волшебные облака", полет фантазии безграничен.

Если погода не дождливая, можно присесть на скамейку, посмотреть вверх... Ну а дальше – превращаемся в фантазеров. Можно спросить у ребенка что он видит? Попросят найти большие и маленькие облака. Ну и как же без познания, расскажите вашему малышу откуда берутся облака, почему идет дождик.

- Собирая осенние листочки, вы можете одновременно искать то дерево, которому принадлежит листочек. «Найти маму листочку».

- Можно поиграть в «Осенний светофор». Собрав красные, желтые и зеленые листочки, придумать команды, которые будут соответствовать определенному цвету. Например, показывая зеленый листочек – идти на месте, желтый – присесть, красный – стоять. Это развивает внимание, улучшит реакцию.

- Взяв с собою немного хлеба или семечек, можно покормить птиц, одновременно с этим выучить их названия. Такая игра прививает ребенку доброту и заботу о животных.

- Ну а если идет дождь, можно просто погулять под зонтиком и играть в словесные игры, отгадывать загадки, решать задачки.

Подвижная игра «Ветер и листья».

По сигналу «Ветер!» - дети бегают по площадке в разных направлениях, помахивая листочками («ветер кружит в воздухе осенние листья»). По сигналу «Нет ветра!» - приседают («листья упали на землю») (1,5-2 мин). Бегать, не наталкиваясь, уступать дорогу друг другу; действовать по сигналу.

Подвижная игра «Листопад»

Цели: закрепить знания о цвете, величине осенних листьев; учить передвигаться по площадке, следуя указаниям, которые даются в игровой форме; конкретизировать понятие «листопад».

Материал: осенние листья.

Ход игры

Педагог говорит : «Ребята! Все вы будете листочками, выберите листочек, который понравится: кто жёлтый, кто красный, кто большой, кто маленький».

Каждый ребёнок показывает и называет, какой листочек он выбрал по цвету и величине.

Педагог рассказывает : «Листья лёгкие, они медленно летят по воздуху. (Дети бегают и взмахивают руками).

Листопад! Листопад!

Листья жёлтые летят!

Кружатся красивые жёлтые листочки. (Действия выполняют дети с жёлтыми листочками).

Кружатся красивые красные листочки. (Действия выполняют дети с красными листочками).

Покружились и уселись на землю. (Дети приседают). Сели! Уселись и замерли. (Дети не шевелятся).

Прилетел лёгкий ветерок, подул. (Дует взрослый, за ним дети)

Педагог продолжает : «Поднялись листья разлетелись в разные стороны. (Дети разбегаются по площадке). Закружились, закружились, закружились!

Листопад! Листопад!

Листья по ветру летят!

Затих ветерок, и вновь медленно опускаются на землю...листья»

По желанию детей игра продолжается 2-3 раза.

Подвижная игра «А нас дождик не намочит»

В игре участвует сначала небольшое число детей, затем может быть привлечено 10-12 человек. Вместо домиков-стульев можно использовать большой пестрый зонтик, под который дети прячутся по сигналу «Дождик!». Во время прогулки можно предложить детям собирать цветы, ягоды, попрыгать, походить парами.

При повторении игру можно усложнить, разместив домики (по 3-4 стула) в разных местах комнаты. Дети должны запомнить свой домик и по сигналу бежать в него.

Подвижная игра «Поймай листок»

Цель - развить умение подпрыгивать на месте как можно выше.

Ход игры : Дети пытаются поймать листок, висящий на веточке или летящий по воздуху.

Подвижная игра «Листопад»

Цель - закрепить знание детей о цвете, величине осенних листьев. Закрепить понятие «листопад».

Всем детям раздаются листья из осеннего букета.

Взрослый: дует легкий осенний ветерок : "У-у-у-у-у-у-у" (тихо). Листочки едва шевелятся. Подул сильный ветер: "У-у-у-у-у-у-у-у-у!" (громко). Заблудились мы в лесу, закричали мы: "АУ!" (Сначала громко, потом тихо). Осенние листочки на веточках сидят, осенние листочки с нами говорят:

"А-о-и-у". (Под музыку они кружатся с листочками в руках.)

Налетел ветер, и листочки стали опадать.

Листопад, листопад, листья желтые летят. (Дети, у которых желтые листочки бросают их на коврик и приседают).

Листопад, листопад, листья красные летят. (Дети, у которых красные листочки бросают их на коврик и приседают).

«Раз-два-три! Этот лист бери!»

(бессюжетная подвижная игра для детей 3 - 5 лет)

Цель: продолжать учить детей двигаться по участку детского сада, чередуя ходьбу с бегом и другими движениями; упражнять в ходьбе и беге с остановкой на сигнал взрослого; развивать слуховое внимание; приучать детей к совместным действиям в коллективной игре, соблюдению простейших правил игры; упражнять в сохранении правильной осанки.

Ход игры:

Игра проводится во время листопада. По предложению взрослого дети начинают произвольно двигаться по участку (идут шагом, бегут, кружатся, машут руками, на слова взрослого: «Раз-два-три! Желтый лист бери!» игроки должны найти среди опавшей листвы лист заданного цвета и поднять его. Выигрывает тот игрок, кому это удалось сделать первому.

Условие игры : брать можно только опавшие листья.

Затем взрослый снова предлагает детям отправиться на прогулку по участку и может предложить следующие задания:

- Раз-два-три! Красный лист бери!
- Раз-два-три! Кленовый лист!
- Раз-два-три! Два листа бери!
- Раз-два-три! Такой же как у меня лист бери!
- Раз-два-три! Ничего не бери!

«Осенние листочки»

(бессюжетная подвижная игра для детей 4 лет)

Оборудование: осенние листья.

Цель: побуждать детей начинать движение и менять его по сигналу воспитателя, находить свое место, приучать их согласовывать свои движения с произносимыми словами; развивать ловкость и координацию движений; способствовать укреплению мышечного корсета позвоночника.

Ход:

Взрослый привлекает внимание детей к букету осенних листьев. Он говорит: «Ребята, посмотрите, какие красивые осенние листочки : красные, желтые, зеленые. Есть большие листья и маленькие. Вот как много в вазе листочков. Хотите с ними поиграть? Берите себе листочки в каждую руку». Дети берут по два листочка и по показу воспитателя выполняют несложные движения в соответствии с текстом произносимого им стихотворения:

Дует, дует ветер,

Дует-задувает. Качаются вправо-влево, руки перед собой.

Желтые листочки

С дерева сдувает! Машут руками сверху вниз перед собой.

И летят листочки

Прямо по дорожке, Кружатся на месте.

Падают листочки

Прямо нам под ножки! Останавливаются, присаживаются на корточки, руки вниз.

Затем воспитатель произносит слова:

Ветер дует - полетим

Мы туда, куда хотим.

Дети поднимаются, игра повторяется еще раз. Затем листья собираются в общий букет и ставятся в вазу.

Игра малой активности

«Найди 4 листочка с разных деревьев» (осина, рябина, береза, ива)

Дети составляют «букетики» из собранных в начале занятия листочков таким образом, чтобы в букете оказались листочки со всех четырех деревьев, подбирая по форме листьев; проверяют

правильность выполнения задания и стойкой отправляются в детский сад.

Нескучной вам осени!

Золотая осень или что рассказать детям про осень

Считается, что осень тоскливое время года, но вы только посмотрите на это волшебное преобразование природы, яркие краски и свежесть. Это необыкновенное и чудесное время года! Дети умеют наслаждаться этим период ничуть не меньше, чем остальными. Даже с учетом того, что снова нужно идти в школу или детский сад. Когда заканчивается август, и дыхание осени уже ощущается все сильнее, самое время рассказать своим детям про осень, об этом восхитительном времени года поподробнее.

Метаморфозы природы осенью

Наблюдения за природой осенью приносят яркие впечатления. На смену жаркому лету приходит прохладная и дождливая осень. Она чувствуется уже во всем. Природа позаботилась о том, чтобы каждый смог увидеть и почувствовать происходящие вокруг перемены.

Как меняется погода осенью

Постепенно температура воздуха начинает падать, день становится короче, а ночи длиннее и холоднее. Солнышко уже не светит так ярко и не поднимается высоко в небо, как летом. Часто небо заволакивают черные тучи и идут проливные дожди,. Утром можно наблюдать белую дымку – это туман.

Начинается листопад, ветер срывает с деревьев листочки, которые устилают землю ярким ковром. Короткое «бабье лето» — это несколько солнечных и наиболее теплых деньков, которые словно напоминают нам о лете.

По ночам уже к середине осени возможны заморозки. В конце осени можно увидеть первую корочку изо льда на лужицах, первые снежинки. Дует холодный ветер, того и гляди начнется снегопад.

Как живут осенью животные, птицы и насекомые

Конечно же, звери, птицы и насекомые чувствуют приближающиеся холода, поэтому начинают готовиться к зиме.

Кто-то делает на зиму запасы, кто-то строит или утепляет свое жилище. Мышки, хомяки, крысы, кроты запасают в своих норках картошку, орешки, бобы, семена и зерна. Белочки прячут в укромных местах грибы, орешки и шишки. Змеи, лягушки, жабы, улитки, ящерицы спрятались в укромных местах.

Многие звери в лесу меняют свою красивую шубку на зимнюю, более светлую, пушистую и теплую, чтобы в снегу им было тепло и никто не мог заметить.

А некоторые животные активны круглый год, они вполне способны найти себе корм даже зимой. К примеру, это лось, лиса, волк и заяц. Перелетные птицы летят на юг.

Некоторые насекомые, к примеру, божьи коровки и стрекозы тоже совершают путешествие в теплые края. Жучки, мошки и бабочки прячутся в коре деревьев, трещинах и всевозможных щелочках, муравьи засыпают все свои входы в муравейник и начинают готовиться к зимней спячке.

Как растут растения

Растения, как и животный мир, готовятся к зиме. Ранней осенью все вокруг становится золотым, листочки так и переливаются яркими красками, начинается листопад – ветер срывает листочки с деревьев и теперь уже на земле можно рассмотреть ковер из ярких осенних листьев.

Березка первая начинает сбрасывать свои листочки, потом желтеют листья клена, липы, рябина, черемухи, дуба и других деревьев. Листья раскрашиваются в разные цвета, потому что солнышко все реже светит, листикам его не хватает, становится прохладно. Зелеными остаются только хвойные деревья, у которых вместо листиков тоненькие иголки – сосна, ель, пихта.

Пожелтела и завяла травка, и хотя еще кое-где цветет ромашка, фиалка, клевер, но в середине осени и они увянут до следующего лета.

Об осенних метаморфозах в мире растений красноречиво говорит одна из самых любимых моих сказок «Приключения дубового листочка».

Особенности деятельности человека осенью

Ранней осенью все еще продолжается уборка урожая в садах, огородах и на полях. Собирают свеклу, морковь, капусту, картошку,

тыкву. А с помощью специальных машин под названием комбайн убирают хлеб.

Стихи про овощи, ягоды и фрукты

Загадки с грядки

После уборки время ухода за почвой с помощью удобрений, которые помогут почве восстановиться к следующему посеву. После удобрения почву нужно заново вспахать, чтобы зимой она промерзла и не дала вырасти вредителям и семенам сорняков.

Сеют также и озимые культуры, к примеру, петрушку, укроп, морковь, пшеницу и золотистую рожь. Садовые деревья и кустарники обязательно тщательно поливаются, чтобы влага помогла перенести им морозы. В городе в это время можно высаживать молодые деревья и кустарники, обрабатывать стволы на зиму от насекомых и зайцев.

С приходом осени детишки отправляются снова в школу или детские сады, начинается новый учебный год, а родители возвращаются к привычному рабочему ритму жизни. Осенью все обязательно утепляются, надевают теплые вещи, чтобы не простудиться и не заболеть.

Немного про спорт осенью

Осень – благоприятная пора для занятий спортом. Беззаботная отпускная пора уже позади, а значит можно и как следует поработать и потренироваться.

Осенью наше тело особенно нуждается в физической активности. Когда солнышко прячется, нам становится грустно, с приходом холодов мы чувствуем усталость и тоску, а спорт – это отличное лекарство от осенней хандры и скуки. Тем более что уже не так жарко и доступна масса вариантов для занятий спортом.

Нам по-прежнему доступен бег в парках, роликовые коньки, велосипедные прогулки, зарядка на свежем воздухе. Не лишним будет записаться в бассейн – он укрепляет все тело и улучшает настроение, тем более дети просто обожают водные процедуры. Из необычных занятий рекомендуем конный спорт. Во-первых, для детей – это одна из лучших терапий, положительные эмоции, прогулки на свежем воздухе и великолепная осенняя природа. Это так же как и плавание укрепляет все группы мышц, поднимает

иммунитет малыша и улучшает обмен веществ. Дети от лошадей обычно также в полном восторге!

Осень в сказках

Осень сама похожа на сказку. Деревья волшебным образом окрашиваются в разные цвета, лес озаряют золотистые и багряные оттенки. Как же было в такое время года обойтись без доброго и поучительного чтения?

Осенние сказки помогают малышам лучше узнавать о том, что происходит осенью, как меняется природа, животный и растительный мир, как все вокруг готовится к предстоящей зиме. Советуем вам прочитать вместе с ребенком следующие сказки:

- Сказка Н. М. Грибачева «Рыжие листья» про то, как звери в лесу к зиме готовились.
- Сказка К. Д. Ушинского «Пчела и мухи» о том, как пчелы наслаждались одним из солнечных осенних деньков.
- Сказка Николай Сладкова «Осень на пороге» также о том, как звери и птицы встречают осень и готовятся к зимним холодам.
- Сказка Владимира Сутеева «Яблоко» о том, как лесные жители справедливо разделили осенний урожай.

Говоря про сказки Сутеева, трудно не вспомнить любимые мультики, снятые по его сказкам:

- Сказка К. В. Лукашевича «Осень».
- Сказка И. С. Соколов-Микитова «Перед зимой».
- Сказки Домаренок Татьяны «Осень», «Усталый дождик» и «Золотая осень на школьном дворе».

Чудесные сказки еще подробнее познакомят детишек с осенью, а также научат доброте и справедливости. Почитайте и мои сказки в рубрике «Сказочное королевство».

Песни и стихи про осень

Поэты создали невероятное число красивых стихотворений, посвященных яркой и красивой осени. Стихи для детей разных авторов собраны в статье «Осеннее творчество знаменитых поэтов».

А красивая мелодия вкупе с богатым текстом про осень для детей вас ждет в статье «Красивая, добрая, нежная музыка осени».

Рассказы об осени

О том, что рассказать детям про осень дают красноречивые ответы книги замечательных писателей. Из великолепных рассказов про осень для детей рекомендуем почитать, закутавшись в плед, с чаем или горячим молоком, в один из ненастных осенних дней, следующие рассказы :

1. Э. Ю. Шим «Пятерки». Небольшое повествование о начале учебного года и пожелание учиться на одни пятерки.

2. В. В. Бианки «Лесная газета. Осень». История о том, как незаметно подкрадывается и вступает в свои полные права осень.

3. И. С. Соколов-Микитов «Лес осенью». В этом рассказе повествуется о том, как меняется лес с наступлением осени.

4. В. В. Занков «Почему осенью листья деревьев меняют цвет и опадают?».

Осенние идеи для прогулок с детьми дошкольного возраста

1. Сделайте вместе с детьми смесь из продуктов для птиц, которые остаются зимовать вместе с нами.

Берем крошки хлеба, натертое на терке сало (несоленое, орешки, семечки, даем ребенку всё это тщательно перемешать ложкой в миске. Взрослый растапливает сало (несоленое, добавляет его в миску со смесью. Получится вязкая масса. Погружаем конец веревки в эту массу и даем массе затвердеть. Затем вынимаем из формы и вешиваем на улице в холодную погоду. Наблюдаем как «обедают» птицы.

2. Сделайте большой конус из листа картона. Оставьте в его вершине маленькое отверстие. К краям конуса привяжите веревочки.

Повесьте конус за веревочки так, чтобы он свисал отверстием вниз – например, свисал с ветки дерева на улице или свисал с края стола. Под конусом ставим большой поднос с темной цветной бумагой на нем (дома) или подвешиваем конус над темной землей (на улице). Затыкаем пальцем отверстие в конусе и заполняем его песком, отверстие открываем. Ребенок слегка раскачивает конус и делает этими движениями песочные узоры на листе бумаги. Высыпание песка можно остановить в любой момент – для этого поднесите к отверстию заготовленную заранее мисочку или закрепите его прищепкой. Дома можно рисовать на бумаге

цветным песком. Таким образом развивается сенсомоторная координация ребёнка.

3. Сделайте вместе с ребёнком «слепки» с природы из солёного теста, или глины.

Возьмите на прогулку кусочки влажной глины, солёного теста. Прижмите их к коре разных деревьев, подпишите палочкой на слепке, что это за дерево, положите в коробку и принесите домой. Сравните, чем отличаются отпечатки коры разных деревьев. Можно также делать слепки с кирпичной стены или других поверхностей. Этот эксперимент знакомит детей с разными фактурами.

4. Поиграйте в игру «С какой ветки детка?».

Каждый с закрытыми глазами выбирает себе листочек на земле. Под счет до 10 нужно успеть добежать до дерева, с которого этот листок мог упасть, то есть найти «с какой ветки детка». В этой игре учим детей различать листья разных деревьев по форме, цвету, размеру, правильно называть деревья (дуб, берёза, рябина, осина, клён) и их листья (дубовый листок, берёзовый, рябиновый, осиновый, кленовый).

5. Собирайте вместе с детьми букет листочков с определенного дерева – кто больше листьев соберет за минуту.

6. Поиграйте с ребёнком в клад.

Даем ребёнку сумку или коробку, в которую он может собрать любые «сокровища» — камушки, веточки, листочки, мелкие игрушки и предметы. Затем ставим задачу – на ощупь найти в коробке нужный предмет из «сокровищ» ребенка. Игра способствует развитию мелкой моторики.

7. Сделайте нарисованный гербарий из отпечатков листьев от разных деревьев.

Приносим с прогулки осенние листочки, одну сторону каждого листочка намазываем густым слоем краски. Аккуратно накрываем листом альбома и прижимаем. На бумаге остается отпечаток листа.