

## Здоровье детей осенью



Позади – жаркие и насыщенные впечатлениями летние дни, впереди – учебные будни, унылые дожди и пронизывающий ветер, эпидемии вирусных заболеваний. Некоторые дети и вправду начинают болеть с приходом первых осенних холодов. Но если родители позаботятся о здоровье ребенка и укреплении его иммунитета, он сумеет избежать ОРВИ и гриппа, простуды с насморком и кашлем, сезонного обострения хронических заболеваний. *Как сохранить здоровье ребенка осенью? Как уберечь его от частых простуд? Как укрепить иммунитет?*

### *Стоит ли делать прививку от гриппа ребенку?*

#### **Доводы в пользу вакцинации:**

- ✓ Эффективность прививок доходит до внушительной отметки 75-90%.
- ✓ Прививки против гриппа позволяют слабому организму получить специфический иммунитет к распространенному вирусу.
- ✓ Защищает вакцина не только от гриппа, но и от его осложнений.
- ✓ Вакцинация является добровольной (то есть не обязательно делать прививку каждый год) и бесплатной.



#### **Тем не менее есть и отрицательные моменты, о которых следует упомянуть:**

- ✓ Вирус гриппа считается одним из наиболее склонных к видоизменению, поэтому прививка может попросту не подействовать.
- ✓ Выявить индивидуальные особенности организма, не позволяющие нормально провести вакцинацию, может только опытный педиатр. Даже у полностью здоровых людей организм может отреагировать на введение биоактивного материала неожиданным образом.



## **Забота о здоровье ребёнка осенью - это:**

### ***Закрепление летнего иммунитета.***

Не спешите прятать детские сандалии и доставать теплые пуховики, варежки. Позвольте организму ребенка постепенно адаптироваться к смене температурного режима. Продолжайте закаливающие процедуры.

### ***Запас витаминов.***

Летом ребенок вдоволь наедлся свежими фруктами, овощами и зеленью. Но и осень богата полезными продуктами. Употребляйте яблоки, тыкву, виноград, арбуз и дыню, мед и грецкие орехи - витаминов много не бывает!

### ***Активный отдых.***

После долгих и насыщенных летних дней существует большой соблазн расслабиться и сократить количество физических нагрузок. Не поддавайтесь! Осень – время прогулок в парке, походов за грибами, пикников за городом, работ в саду. Ловите мгновения последних теплых дней и адаптируйте ребенка к предстоящим холодам.

### ***Соблюдение режима дня.***

Прошло время спонтанных прогулок и неумолимых развлечений, летней бессонницы и поздних подъемов. Четкий режим дня помогает ребенку влиться в рабочий ритм недели и суток, сохранять баланс между активностью и отдыхом.

### ***Очищение и увлажнение воздуха.***

Начало отопительного сезона делает воздух сухим и пыльным. Регулярная влажная уборка и проветривание помещения, увлажнение воздуха позволяет насытить организм кислородом, упростить дыхание, повысить сопротивляемость организма и облегчить течение простудных и вирусных болезней.

***Искренне желаем Вам и  
Вашему ребенку не болеть!***



Подготовила воспитатель: Свитина М.И.



# Осень – пора простуд!

**С целью обеспечения сезонной профилактики ОРВИ и гриппа необходимо проводить следующие мероприятия:**

Обеспечение соблюдения правил личной гигиены, в том числе:

- соблюдение режима дня (достаточный сон, прогулки на свежем воздухе, избегать физических и умственных перегрузок);
- избегать как переохлаждений, так и перегревания детей, особенно младшего возраста;
- регулярно и тщательно мыть руки с мылом;
- использовать индивидуальные или одноразовые полотенца;
- во время кашля и чихания прикрывать рот и нос одноразовыми платками



- **Проведение регулярного проветривания и влажной уборки помещения, в котором находится ребенок и квартиры в целом**
- Проведение закаливающих мероприятий (обливание ног водой комнатной температуры на ночь; для детей младшего возраста - пребывание без одежды в условиях комнатной температуры при отсутствии сквозняков в течение нескольких минут перед кормлением)
- **Проведение неспецифической профилактики простудных заболеваний (с использованием препаратов арбидол, аскорбиновая кислота, анаферон, и др. (в соответствии с инструкцией по применению, при отсутствии противопоказаний))**

**ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ:**

- Изолировать ребенка от других детей (членов семьи)
- Вызвать врача
- Исключить пребывание ребенка в организованном коллективе





## Сентябрь

Во время прогулок в парке или сквере продолжайте вместе с ребёнком наблюдать за изменениями в природе. Обратите его внимание на то, что стало меньше цветов, сохнет трава, начали изменять окраску листья деревьев, исчезают насекомые, собираются в стаи и готовятся к отлёту птицы. Поговорите о том, что с наступлением осени становится прохладнее, все чаще идут холодные дожди, дует сильный ветер.

Проверьте, знает ли ваш ребёнок названия и очередность осенних месяцев:

сентябрь, октябрь, ноябрь.

Познакомьте будущего первоклассника с поговорками об осени и с народными приметами:

- В сентябре лето кончается, осень начинается.
- От осени к лету поворота нету.
- Гром в сентябре предвещает теплую осень.
- В лесу много рябины – осень будет дождливая, если мало – сухая.

Расскажите ребёнку, что осенью в лесу поспевают последние ягоды – клюква. Выясните, знает ли ребёнок:

- какие изменения происходят осенью в жизни диких животных (линька, подготовка к долгой зимовке);
- кто из них готовится к спячке (медведь, ёж);
- кто готовит на зиму запасы съестного (белка, бурундук).





# ОКТАБРЬ

Наступает самая яркая пора осени - золотая осень. Деревья, прежде чем погрузиться в долгий сон, накидывают золотые одежки из желтеющих листьев. Листопад, хороводом кружась, устилает листьями влажную от частых дождей землю. Грозовых дождей не бывает, а температура начинает снижаться вместе с появлением обильных и затяжных осадков.

Стаи птиц стремятся на юг к теплу. Запасаются кормом на зимовку животные.

Спокойные, залитые солнцем, дни сменяют неожиданно ветреные ненастья и сырые промозглые дожди, а потом вновь проглядывает солнце.

Солнечных лучей со второй половины месяца становится намного меньше. Дневная температура приближается к холодной ночной, почва все реже просыхает от частых дождей. Темнеет значительно раньше, и длительность светового дня заметно убавляется.

К концу месяца выпадает первый снег, но из-за еще не остывшей земли, снег тает быстро и чаще еще в воздухе.

*В октябре мокра погода,  
Хмурится дождём природа.  
С каждым днём темней-темней,  
Дождик капает с ветвей.*

(А. Фукалов)

*Листва всю землю устилает,  
Рыжеют чёрные поля.  
И в серых тучах день скучает,  
И ветру сдались тополя.*

(Г. Новицкая)

## Пословицы

В октябре с солнцем распрощайся, ближе к печке подбирайся.  
Октябрь землю покроет, где листком, где снежком.  
Октябрь ни колеса, ни полоза не любит.  
В октябре и лист на дереве не держаться.

## Что мы празднуем

1 октября - Международный день пожилых людей.  
5 октября - Всемирный день учителя.





# Н О Я Б Р Ъ

Пришла пора для поздней осени - месяц ноябрь. Редко стало появляться солнце. На небе тусклая серая пленка. Тепла совсем уж не осталось. На воде образуется тоненький ледок. То дождь со снегом, то мелкая изморось дождя льет весь день, а то и солнце выглянет немного и тут же спрячется за линию дождя.

Деревья почти полностью освободились от листьев. На зиму кора деревьев твердеет, защищая от ледяного ветра, льда и снега.

Лесные звери уже полностью готовы к зиме, одеты в зимние шубки.

Лес заснул. Снижается температура воды. К концу месяца пруды замерзают, затягиваясь полностью ровным льдом.

Средняя температура воздуха 2-3 градуса ниже нуля по Цельсию. Внешне ноябрь серый и грустный месяц, только последняя неделя может окраситься в белый свежевывающий снег, который наконец прочно осядет на почве и ветвях деревьев.

Зима приходит не спеша и заточает в ледяные кандалы природу.

*Мерзнет ветер в ноябре,  
Холодом простужен:  
Он на утренней заре  
Встретился со стужей.*

*Тучей неба синева  
От земли закрыта,  
И осенняя трава  
Инеем покрыта.*

*Лед на лужице блестит,  
Лужа замерзает.  
Это к нам зима спешит,  
Осень провожает.*  
(Г. Соренкова)

## Пословицы

В ноябре рассвет с сумерками среди дня встречаются.

Ноябрьские ночи до снега темны. В ноябре зима с осенью борется.

Ноябрь – ворота зимы. Ноябрь – сумерки года.

## Что мы празднуем

4 ноября - День народного единства.

Последнее ноябрьское воскресенье - День матери в России





## Тема «Осень»

### Родителям рекомендуется:

- рассказать ребенку о том, какое сейчас время года наступило;
- обратить внимание на изменения погоды (стало холоднее, дует ветер, идет дождь);
- объяснить ребенку, почему человек меняет одежду в зависимости от времени года;
- во время прогулки обратить внимание на то, как одеты люди осенью;
- рассмотреть картинки с изображением ранней и поздней осени и обратить особое внимание на внешний вид и состояние деревьев: ранней осенью они покрыты разноцветной листвой, а поздней осенью стоят голые;
- рассказать, куда и почему улетают птицы;
- сходить на прогулку в ближайший парк.

Вырезать картинки с изображением осеннего пейзажа и вклеить их в альбом. Нарисовать дерево ранней и поздней осенью. (Чем они отличаются?)

Дидактическая игра «Какие деревья ты знаешь»

Во время прогулки собрать гербарий из осенних листьев и засушить их





## ВО ЧТО ИГРАТЬ?

Осенью в парке или лесу можно найти много красивых опавших листочков. Поиграйте с ребенком в игру: пусть малыш по листочку попробует узнать дерево, на котором листочек рос. Так малыш узнает много новых названий деревьев.

Возьмите на прогулку мяч – любые игры с мячиком не позволят малышу замерзнуть в прохладную погоду.

Игра «Угадай слово». Мама кидает ребенку мячик и задает вопрос. Он должен ответить маме и кинуть мячик обратно ей. Таким образом, совмещаются два типа развития – физическое и интеллектуальное. Игру можно усовершенствовать – например, выбрать тему и называть слова определенной тематики, например, названия фруктов, цветы, и т.п.

Детям очень нравится шлепать по осенним лужам. Чтобы ребенок не промочил ноги, позаботьтесь о покупке непромокаемых сапожек, лучше резиновых. Попросите ребенка измерить глубину лужи – пусть он с помощью палочки измеряет глубину лужи и найдет самую глубокую. Можно покидать камушки в лужу и посмотреть, как от камушка идут круги по воде.

Старайтесь на прогулке осень как можно больше двигаться – обычные подвижные игры, такие как прятки, классики, катание с горки нравятся всем малышам без исключения.





## СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Осенью малыши знакомятся с осенними явлениями природы. Дети наблюдают как расцвечиваются листья у деревьев и кустарников. В солнечные, теплые дни после первых заморозков листья окрашиваются в багряные, оранжевые, желтые, золотистые цвета и преобритают желтые оттенки и очень нарядный и красивый вид.

После первых заморозков при дуновении ветра листья легко отделяются от ветки.

Начинается массовый листопад, и земля покрывается слоем сухих шуршащих листьев.







# **ОСЕНЬ**

## **Гимнастика для детей 5–7 лет**

Осень на опушке краски разводила,  
По листве тихонько кистью проводила:  
Пожелтел орешник, и зарделись клены,  
В пурпуре осеннем только дуб зеленый.  
Утешает осень:

– Не жалейте лето!

Посмотрите – роща золотом одета!

З. Федоровская



Оборудование: осенние листья с разных деревьев.

Ходьба, бег, кружение с листьями под легкую ритмичную музыку, ходьба с дыхательными упражнениями.

1. И. п.: о.с.

1, 2 – подняться на носки, вращать кистями рук с листочками над головой.

3, 4 – и.п.

Повторить 6–8 раз.

2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки перед грудью.

1 – правую ногу в сторону, наклон вправо, руки с листочками вверх.

2 – и.п.

3 – то же в левую сторону.

4 – и.п.

Повторить 6–8 раз.

3. И.п.: о.с.

1 – шаг правой ногой вперед, руки с листочками вверх, помахать листочками «Салют!»

2 – вернуться в и.п.

3 – шаг левой ногой вперед, руки с листочками вверх, помахать листочками «Салют!»

4 – и.п.

Повторить 6–8 раз.

4. И.п.: о.с.

1 – поставить правую ногу на носок вперед, наклониться, коснуться листочками колена.

2 – и.п.

3 – то же в левую сторону.

1–4 – и.п.

Повторить 6–8 раз.

5. И.п.: сидя на корточках, руки с листочками сзади за спиной.

1 – прыжком встать, вытянуть руки вперед, показать листочки, помахать ими перед собой: «Вот они!»

2 – и.п.: «Спрятали!»

3 – прыжком встать, вытянуть руки вверх, показать листочки, помахать ими перед собой: «Вот они!»

4 – и.п.: «Спрятали!»

Повторить 4 раза.

6. И.п. – сидя ноги врозь, листочки перед грудью.

1, 2 – листочки вверх, руки на ширине плеч.

3, 4 – наклон к правой ноге, коснуться листьями носка,

5, 6 – и.п.

7–10 – То же к левой ноге (6 раз).

11, 12 – и.п.

7. Кружение в обе стороны, помахая листочками 5–7 сек.

Повторить 3–4 раза.