**Консультация для родителей**



* Побеседуйте с ребенком о том , знает ли он какое время года наступило.

Задайте ему вопросы и предложите отвечать на них полными ответами. Например:

—    Какое сейчас время года?  
—    Почему ты так думаешь? Начни ответ со слов на улице.

—    Почему осень называют золотой?

* На прогулке с ребенком понаблюдайте за приметами осени и предложите ребенку ответить на ваши вопросы.

—    Какое сегодня небо?    Какие листья ты видишь на деревьях?  
—    Обрати внимание на траву под деревьями. Какая она?      
—    Что происходит с насекомыми осенью?

—    Какой воздух осенью? Чем он пахнет?

* Потренируйте ребенка в узнавании клена, дуба, березы, рябины, тополя, осины, ясеня. Поиграйте в игру «С какого дерева упал листик?» Учите описывать листья, используя слова желтый, золотой, багряный, красный, резной.

|  |  |
| --- | --- |
| **Развитие мелкой моторики** | |
| Ветер по лесу летал, | Плавные, волнообразные движения ладонями |
| Ветер листики считал:  Вот дубовый,  Вот кленовый,  Вот рябиновый резной,  Вот с березки золотой, | Загибают по одному пальчику на обеих руках |
| Вот последний лист с осинки,  Ветер бросил на тропинку. | Спокойно укладывают ладони на стол |

4. Поговорите с ребенком о птицах, о том, что некоторые птицы улетели в теплые края и их называют перелетными, а те, которые остались нуждаются в помощи человека, когда наступают холода.

Захватите, по пути в парк хлеб и крупу, покажите, как кормить птиц.

**«Как сохранить здоровье ребёнка осенью»»**

Позади – жаркие и насыщенные впечатлениями летние дни, впереди – учебные будни, унылые дожди и пронизывающий ветер, эпидемии вирусных заболеваний. Как сохранить здоровье ребенка осенью? Как укрепить иммунитет? Как уберечь его от частых простуд?

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.

Забота о здоровье ребенка осенью – это:

* Закрепление летнего иммунитета. Не спешите прятать детские сандалии и доставать теплые пуховики. Позвольте организму ребенка постепенно адаптироваться к смене температурного режима. Продолжайте закаливающие процедуры.
* Запас витаминов. Летом ребенок вдоволь наедался 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 неутомимых развлечений, летней бессонницы и ранних 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.

**«Как одеть ребенка осенью?»**

        Осенняя погода очень переменчива, поэтому тщательно готовьтесь к походу в детский сад: продумывайте, как одеть ребенка и что взять с собой.

Ничто не помешает ребенку знакомиться с прелестями осенней погоды, если одежда будет правильной и комфортной. Правильная одежда легко и быстро снимается и одевается, что позволяет развивать самостоятельность и повышает самооценку ребенка, не содержит сложных застежек и шнурков, а также соответствует погодным условиям, росту и размеру.

Одежда не должна плотно облегать тело (за исключением майки, водолазки). Во-первых, небольшая воздушная прослойка между тканью и кожей хорошо сохраняет тепло. Во-вторых, слишком тесные вещи сковывают движения дошколёнка и ухудшают кровообращение. Поэтому следите, чтобы брюки не сидели слишком плотно на бедрах, а свитера не жали под мышками.

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. В то же время синтетика создает парниковый эффект, влага скапливается на коже и не испаряется. Из-за этого малыш может легко подхватить насморк.

**Одежда сверху должна быть трехслойной.**

* Первый слой – майка, футболка.
* Второй слой –  трикотажная кофточка (боди) 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 на подкладке защитят маленького путешественника от дождя и ветра. Лучше чтобы брюки были с высокой талией или на лямках, так как дети часто приседают или наклоняются в процессе игры и часть спины (поясница) обнажается, что может привести к проблемам со здоровьем. Легкие непромокаемые штаны, надетые поверх обычных штанишек, дадут ребенку возможность свободно двигаться.

* Третий слой – куртка на подкладке из мягкого флиса сделает прогулку очень комфортной. Хороша осенняя куртка из плотного и непромокаемого материала, что обеспечит дополнительную воздушную подушку, а также защитит от ветра и влаги.

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

Врачи часто повторяют родителям: кутать ребенка вредно, но руки и ноги постоянно должны быть в тепле. Дело в том, что в конечностях очень развита сеть мельчайших подкожных сосудов – капилляров, которые легко отдают тепло. Вследствие этого 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. Не забудьте спросить у продавца, если ли у ботинок дополнительный защитный слой. Обратите внимание на верхнее покрытие. Натурная кожа с пропиткой – то, что нужно. Подошва должна быть утолщенный, но гибкой. Проверьте ее при покупке – согните руками. Тогда  она не потрескается и обеспечит стопе физиологическое положение. Отдайте предпочтение обуви на липучках, шнурки –  травмоопастны,  сложны и трудоемки в одевании, а молнии часто заедают и ломаются.

Резиновые сапоги в дождливую погоду незаменимы, однако, у них есть один значительный минус. Хотя по лужам в таких сапожках можно топать, сколько душе угодно, 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 также однослойные варежки – перчатки сложны в одевании. И не забудьте прикрепить их к резинке или тесемке, чтобы они не потерялись, но так чтобы их легко можно вытащить и посушить (например, на липучке).

Если ребенок склонен к частым простудам подумайте о легком шарфике, который пригодиться в ветреную погоду.

Перед сборами в детский сад поинтересуйтесь прогнозом погоды. Одним из лучших решений в осенний морозец – многослойная одежда. Например, водолазка, свитер крупной вязки, а сверху – не очень теплая куртка. То же самое касается и ног: колготки, рейтузы и брюки греют лучше и мешают меньше, чем толстые ватные штаны или зимний комбинезон с утеплителем.

У осени для нас припасено три характерные погоды: тепло и дождливо, холодно и дождливо и просто холодно. Одеть ребенка слишком тепло − не выход. Это ничуть не менее опасно, чем одеть недостаточно: дети бегают, прыгают, потеют, а потом моментально замерзают на холоде. Чтобы не дать сырости проморозить дитя, нужно надеть под обычную одежду, плотно прилегающую футболку с длинным рукавом и колготы. Верхняя одежда по-прежнему должна быть непромокаемой и не продуваемой.

Ребенку все равно, когда радоваться жизни: и летом, и зимой, и осенью малыши носятся и резвятся. Главное – обеспечить им комфорт для таких игр, не дав ни замерзнуть, ни промокнуть.

И самое главное помните,  ежедневные прогулки  очень важны для малыша, они укрепляют ребенка и способствуют хорошему развитию.   А от того как вы одели своего ребенка зависит его настроение и самочувствие в течении дня. Сложная одежда забирает время от прогулки – умножьте 26 детей  минимум на 1 минуту и получите в прогулке минус полчаса, а если два предмета одежды сложны в одевании, то это минус час свежего воздуха и игр. Также развивайте самостоятельность своих детей – никогда не делайте за них то, что они могут сделать сами.