

Наступила  
осень  
золотая!





## Стихи про осень

### Сентябрь

Ясным утром сентября  
Хлеб молотят села,  
Мчатся птицы за моря -  
И открылась школа.



### Октябрь

В октябре, в октябре  
Частый дождик на дворе,  
На лугах мертва трава,  
Замолчал кузнецик,  
Заготовлены дрова  
На зиму для печек.

### Ноябрь

Чёрный лес  
Неотразимый  
Прорисован до корней,  
За ноябрьским предзимьем  
Снега ждёт душа скорей.  
За угрюмыми ночами  
Белых плясок хоровод,  
За терпенье и печали  
Долгожданный Новый год!





## Наблюдаем за природой

Вот и закончилось лето. Вы привели своего подросшего и окрепшего малыша в детский сад, но ваши ежедневные прогулки с ним продолжают.

- Обратите внимание на то, что с наступлением осени становится холоднее, солнышко уже не греет так, как летом, чаще дует холодный ветер, идет дождь. Одежда стала более теплой и на смену футболке пришла куртка. Для определения силы ветра предложите ребенку поиграть с вращающейся ветрушкой, рассмотреть, как качаются ветки деревьев.
- Обращайте внимание ребенка на то, как меняются растения: начинает желтеть трава, отцветают цветы, появились первые желтые и красные листочки на деревьях. Объясните, что начинается листопад. Понаблюдайте за тем, как кружатся в воздухе разноцветные листья.
- Предложите ребенку изобразить, как кружатся в воздухе листочки. Соберите букет из осенних листьев, засушите, и поставьте его дома.
- Во время прогулки обратите внимание на то, что не слышно птичьего пения. Расскажите ребенку, что многие птицы уже улетели в теплые края, а другие готовятся к отлету. Если есть возможность, покажите стаю улетающих на юг птиц. Объясните, что птицы улетают, потому что стало холодно, исчезли насекомые, которыми они питались. Расскажите, что весной эти птицы вернутся к нам. Не зря их называют перелетными. К середине осени организуйте подкормку птиц.





## Профилактика гриппа и вирусных заболеваний

Осень – сезон холодных дождей и ветров, у ребенка часто совпадает с адаптацией после отдыха на даче или у моря к детскому саду и, увы, с простудными заболеваниями.

Основные причины того, что ребенок становится часто болеющим, давно известны:

**Контакты.** Чем больше дети общаются с другими детьми, тем чаще они «подхватывают» инфекции. Если у вас нет возможности побыть с ребёнком дома, то хотя бы во время эпидемий не посещать с ним места скопления людей (магазины, кинотеатры и театры, общественный транспорт).

**Вот элементарные правила, которые должны войти в привычку родителей чьи дети, посещают детский сад:**

\* Перед выходом на улицу смажьте слизистую носа ребенка мазью Виферон или оксолиновой мазью.

\* После того как вы привели домой, промойте носик малышу любым солевым раствором (Акваларис, Физиомер). Можно просто раствор морской соли (1 ч.л. на стакан воды) закапать ребенку в нос. Старшим детям, начиная с трех-четырех-летнего возраста, можно солевым раствором прополоскать горло. Этим Вы механически вымываете возможные вирусы из носоглотки.

\* Если Вы или кто-то из вашего окружения заболел – не поленитесь надеть на себя (или другого заболевшего) марлевую маску. Еще лучше, если это возможно – вообще изолировать ребенка от заболевшего человека.

\* Максимальное пребывание на свежем воздухе, помогает укрепить иммунитет ребёнка.

\* И, наконец, вакцинация. Во-первых – против гемофильной инфекции. Во-вторых – прививка от гриппа. Эта прививка показана, прежде всего, тем детям, у которых грипп, скорее всего будет протекать с

