

КАК СНЯТЬ НАПРЯЖЕНИЕ ПОСЛЕ ДЕТСКОГО САДА

Дети устают в детском саду по разным причинам, поэтому и приемы расслабления могут быть тоже различны.

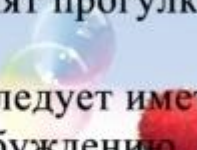
Наиболее распространенный источник напряжения – это публичность, присутствие большого количества чужих людей вокруг. Поэтому хорошо, если после дня в детском саду ребенок имеет возможность уединиться, побыть в отдельной комнате, за ширмой, в кукольном уголке и т.д. Не надо слишком назойливо расспрашивать его о том, что происходило – он вспомнит и расскажет сам, когда отдохнет.

Ребенок может соскучиться и по родителям – поэтому не следует, приведя его домой, сразу же бросаться к выполнению домашних дел. Пусть он посидит на коленях у взрослого, пусть расслабится от прикосновений. Не пожалейте немного времени для того, чтобы побыть с ним вдвоем, почитать или поиграть.

Постарайтесь не слишком спешить, забирая ребенка домой – небольшой круг, совершенный по окрестным дворам, позволит ему перейти на вечерний режим, перестроиться с детского сада на домашнюю обстановку. Будет лучше при этом, если вы не будете сопровождать это беседой с кем-либо из приятельниц или родителей других детей – как правило, дети очень ценят прогулки вдвоем.

Если ребенку предстоят дополнительные занятия, то следует иметь в виду, что спортивные скорее способствуют перевозбуждению, а расслабляют занятия в спокойном ритме типа рукоделия, моделирования и другого ручного труда. Музыкальная школа – это тоже большая нагрузка для ребенка, склонного к перевозбуждению.

А лучше всего понаблюдать за собственным ребенком – к чему он инстинктивно стремится, возвращаясь домой (будь то музыка, домашние животные, аквариум, брат или сестра, книги) – то и является для него источником стихийной психотерапии.



Детям об осени

Раннюю осень называют «золотой» — золотыми становятся травы, листья на деревьях и кустарниках.

Воздух прохладный, прозрачный и в нем летают серебряные нити паутины. Стоят погожие солнечные деньки короткого «бабьего лета». Но солнце уже не поднимается высоко, дни становятся короче, а ночи длиннее. Моросят мелкие холодные дожди, по утрам стелются туманы. Порывы ветра срывают с деревьев желтые, багряные и лиловые листья, которые устилают землю пестрым ковром. Начинается пора листопада. Деревья постепенно теряют свой пышный яркий убор, ветви их обнажаются.

В середине осени солнце выглядывает редко, дни становятся пасмурными, часто идут холодные затяжные дожди. По ночам бывают заморозки.

Позднюю осень называют «серебряной». Лужи затягивает первый тонкий ледок, летят на мерзлую землю серебряные звездочки — снежинки, звенят на ветру обледенелые ветки деревьев, серебрятся на солнце опавшие, покрытые инеем листья. Исчезают насекомые, улетают на юг перелетные птицы. Звери готовятся к зиме, делают запасы, строят и утепляют гнезда и норы, меняют летние шубки на зимние — более пушистые и светлые, чтобы стать незаметными на белом снегу. Осенью у людей много работы: надо собрать урожай овощей и фруктов, приготовить к весне пашни, посеять озимые. Надо позаботиться и о тех пернатых, которые остаются зимовать в наших краях, собрать для них семена и плоды, приготовить кормушки.



Сентябрь

Сентябрь - первый месяц осени. Название месяца произошло от латинского слова, которое в переводе означает седьмой. Новый Год у древних римлян начинался 1 марта, поэтому сентябрь был седьмым месяцем. В сентябре начинается листопад у берез, кленов, осин, вяз, лип. За ночь лужи иногда подергиваются первым тонким ледком. К концу сентября лиственный лес стоит голый.

Первый осенний месяц сентябрь назывался на Руси «листопадом», у словаков - «груденем», на Украине - «вересенем». Имел он и другое название - «ревун», потому что именно в сентябре начинались осенние холодные ветры. Но в середине - конце сентября ждали наступления тихого и солнечного «бабьего лета», когда солнце греет еще по-летнему, но утренние холода уже дают о себе знать.

Сентябрь совмещает лето и осень. Сентябрь - вечер года.

1-23 сентября - Начало осени.

22-23 сентября - день осеннего равноденствия.

24-30 сентября - Золотая осень.

О начале грибной поры предупреждают густые теплые туманы. Перистые облака - предвестники близких перелетов птичьих стай.

Холоден сентябрь, да сыт.

Гром в сентябре предвещает теплую осень.

1 сентября - День знаний

8 сентября - Международный день грамотности

21 сентября - Международный день мира

27 сентября - День воспитателя и всех дошкольных работников



СТИХИ ПРО ОСЕНЬ

Опустел скворечник,
Улетели птицы,
Листьям на деревьях
Тоже не сидится.
Целый день сегодня
Все летят, летят...
Видно, тоже в Африку
Улететь хотят.

И. Токмакова

Наступила осень
Осень наступила,
Начались дожди.
До чего ж уныло
Выглядят сады.
Потянулись птицы
В тёплые края.
Слышится прощальный
Клёкот журавля.

Солнышко не балует
Нас своим теплом.
Северным, морозным
Дует холодком.

Очень уж печально,
Грустно на душе
От того, что лето
Не вернуть уже.

Е. Арсенина

В сентябре откроет школа
Двери для детей веселых,
У зверят же свой урок -
Запасать продукты впрок.
Все грибы мы соберем
Перед встречей с октябрём.

В октябре дни станут тише,
Будет дождь шагать по крышам,
Стаи птичек перелетных
Улетят от дней холодных,
Но все звери спать в норе
Лягут только в ноябре.

В ноябре на лужах лед
Блеск зеркальный наведет,
За окном и по опушкам
Будем вешать мы кормушки
И покормим снегиря
На пороге декабря.

О. Емельянова

Осень. По утрам морозы.
В рощах желтый листопад.
Листья около березы
Золотым ковром лежат.

Е. Головин

Листопад, листопад,
Листья желтые летят.
Под ногой они шуршат,
Скоро голый будет сад.

— Почему к зиме деревья
Раздеваются кругом?
— А деревьям тоже нужно
Раздеваться перед сном!

В. Орлов

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.





Листопад

Лес, точно терем расписной,
Лиловый, золотой, багряный,
Веселой, пестрою стеной
Стоит над светлою поляной.
Березы желтою резьбой
Блестят в лазури голубой,
Как вышки, елочки темнеют,
А между кленами синеют
То там, то здесь в листве сквозной
Просветы в небо, что оконца.
Лес пахнет дубом и сосной,
За лето высох он от солнца,
И Осень тихую вдовой
Вступает в пестрый терем свой.

И. Бунин





Здравствуй,
ОСЕНЬ
золотая!

«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.

Нужно не помешать 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.





ОСЕНЬ

По многим приметам осени можно было строить догадку о том, какова будет зима, короткая и мокрая, либо долгая и холодная.

Если осенью березы желтеют с верхушки, следующая весна будет ранняя, а если снизу, то поздняя.

Листопад прошел быстро - скоро наступит стужа и зима будет суровой, а если листья остаются зелеными и долго держатся на деревьях - зима будет короткая, с небольшими морозами.

Осень будет теплой, если до поздней осени цветут анютины глазки, лютики, маргаритки, тысячелистник, клевер.

Если листья, осыпаясь, лягут наизнанку — к урожаю и теплой зиме, лицевой стороной вверх — к холодной зиме.

Если журавли летят высоко, не спеша и "разговаривают", будет стоять хорошая осень.

Если гуси гуляют стадами, скворцы не отлетают, то осень будет протяжная и ветреная.

Первый снег упал на мокрую землю — останется, а на сухую — скоро опять сойдет.

Осенью птицы летят низко — к холодной, высоко — к теплой зиме.

Много паутины на бабье лето - к ясной осени и холодной зиме.

Осенний иней - к сухой и солнечной погоде, к вёдру, к теплу.

Белки делают большой запас орехов — жди холодной зимы.

В лесу много рябины - осень будет дождливая, мало - сухая.

Поздний листопад — к суровой и продолжительной зиме.

Появились комары поздней осенью — к мягкой зиме.

Осенний дождь мелко сеется, да долго тянется.

Гром в сентябре предвещает теплую осень.

Раннее опадание листвы - к ранней зиме.

Теплая осень — к долгой зиме.

Чем занять ребенка осенью

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 « в довесок» не шли холодные ветра, дожди и серые тучи над головой. При такой погоде любоваться осенними пейзажами куда приятней из окна, сидя в тёплом и уютном доме. Чем же занять детей, когда на улице сыро и холодно, и на прогулку особо не выйдешь?

- ❖ Сделать бусы из желудей, рябины либо калины. Кстати, это отличный подарок для любимых бабушек!
- ❖ Сделать букет из разноцветной листвы и украсить им дом.
- ❖ Собирать осенние дары природы: каштаны, желуди, шишки, семена липы... 
- ❖ Собрать листья разных видов и цветов и засушить их.
- ❖ Наблюдать за капельками дождя на стекле и слушать их стучание. Бегать и прыгать по лужам в сапогах. Либо просто прогуляться с зонтиками под мелким теплым осенним дождем.
- ❖ Рисовать на "запотевшем" стекле рисунки (солнышко, цветы, сердечки либо разнообразные узоры).
- ❖ Побаловать родных вкусным яблочным либо тыквенным пирогом. В таком случае малыш сможет принять активное участие в совместном приготовлении, декорировании и поедании пирога. 
- ❖ Делать осенние поделки из природных материалов (желудей, каштанов, шишек, листьев, яблок, веточек...)
- ❖ Прогуляться по осеннему парку, саду или лесу.
- ❖ Рисовать на природе осенний пейзаж либо собранную листву.
- ❖ Обводить разноцветными мелками листья на асфальте.
- ❖ Устроить фотосессию ребенка в листьях.
- ❖ Сплести венки из листвы. Кстати, их также можно использовать в фотосессии. Покувыркаться, поваляться, побегать по желтой листве.
- ❖ Сделать кормушку для птиц.
- ❖ Запустить воздушного змея. 

НАБЛЮДЕНИЕ ОСЕНЬЮ

Покажите детям, как изменилась природа. Во время прогулок учите различать траву, деревья, цветы. Обращайте внимание на ярко-желтую окраску листьев, на небо, на дождь, учите различать овощи, фрукты, которые дети часто видят, едят. Учите слушать ваши объяснения, понимать их. Чаще ходите с детьми в парк. Обращайте внимание на окружающую среду: холодно или тепло, светит солнце или идет дождь. Послушайте, как шуршат под ногами опавшие листья. Вместе с детьми составьте из желтых и оранжевых листьев осенний букет, украсьте им комнату ребенка.



СЕНТЯБРЬ



– девятый месяц года,
первый месяц осени. Название
получил от лат. *septem* – семь, т.к.
был седьмым месяцем года.

Древние славяне называли этот месяц
“хмурень” (потому что небо хмурится)

Первый признак прихода осени –

желтеющая листва и трава

Это время называют – “золотая осень”

Осень на опушке краски разводила,

По листве тихонько кистью проводила:

Пожелтел орешник и зарделись клёны,

В пурпуре осеннем только дуб зелёный.

Утешает осень:

– Не жалейте лето!

Посмотрите – роща золотом одета!

поговорки , приметы

В сентябре днем погоже, да по утрам негоже.

В сентябре и лист на дереве не держится.

В сентябре лес реже

и птичий голос тише.

В сентябре лето кончается,

осень начинается.

