

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 свежесвыпавший 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



Подвижные игры для вашего малыша

Эти игры очень интересны ребёнку. Он с радостью выполняет движения за родителями, поскольку вместе с движениями используется художественное слово. Побуждайте ребёнка к повторению текста за вами.

Буратино

Буратино потянулся,
Раз - нагнулся, два
нагнулся,
Руки в стороны развел,
Ключик, видно, не нашёл.
Чтобы ключик нам достать,
Нужно на носочки встать.



Потягиваться, встать на носочки, наклоны вправо, влево, руки в стороны, руки вниз, встать на носочки, руки вверх.





ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ

Самое важное для родителей – это здоровье наших детей. Здоровье и питание детей неразрывно связаны. Правильное, рационально организованное питание детей влияет не только на физическое состояние малыша, но и на его нервно-психическое развитие. Какой бы завлекательной ни была реклама, в какие бы пестрые и красивые коробочки ни упаковывали товар, не забывайте – **питание детей должно быть натуральным!**

В детском питании есть свои особенности. Одно из основных отличий связано с ростом детского организма. Ребенку требуется значительно больше белков, микроэлементов и витаминов, чем взрослому. Здоровые дети, в отличие от большинства взрослых, весьма подвижны. Ограничение в движениях приводит к недостаточной секреции гормонов роста, заболеваниям и, в конечном счете, к отставанию в развитии. Благодаря интенсивности своего обмена дети могут без заметного для себя вреда съесть больше сладостей, чем взрослые.

Дети гораздо активнее взрослых используют холестерин. Он входит в состав клеточных мембран и некоторых органоидов клетки, а новых клеток у ребенка образуется очень много. Жировые клетки, составляющие сало, формируются у детей в основном в первые годы жизни. В дальнейшем их число практически не увеличивается, происходит лишь разрастание, увеличение в размерах уже имеющихся клеток. Поэтому фигура взрослого человека во многом зависит от того, как его кормили в детстве. У детей в совершенстве функционируют регуляторные механизмы, управляющие приходом и расходом энергии. Организм ребенка всегда отлично знает, что ему нужно и в каком количестве. Правда, при избытии сладких и вкусно приготовленных блюд (жареных, жирных, со специями и т.п.) аппетитом будет руководить уже не физиологическая потребность, а язык. Оптимальная регуляция обмена веществ сохраняется примерно до 14-17 лет. В дальнейшем она остается на высоком уровне лишь при здоровом образе жизни.



ПРОПАЛ АППЕТИТ?



Сытое дитя удовольствие для мамы, а вот голодный ребенок для многих проблема. Часто можно услышать жалобы родителей на то, что их ребенок плохо кушает. Все дети разные и каждый случай, несомненно, индивидуален, ведь каждый малыш от рождения имеет свой аппетит. У детей раннего возраста хорошо развиты механизмы саморегуляции, каждый ребенок ест столько сколько ему необходимо для поддержания хорошей жизнедеятельности.



Причины плохого аппетита

1. Принуждение.
2. Не учитывание вкусовых пристрастий ребенка.
3. Перекусы между едой.
4. Состояние здоровья.
5. Запрет и повышенные требования.
6. Время года. В жаркое время года увеличивается жажда и снижается аппетит.



Относитесь к ребенку как личности, у которой тоже могут быть свои предпочтения и вкусы, пусть ребенок участвует в составлении меню, приготовьте ему то, что он хочет, уважайте его выбор и тогда он ответит взаимностью. Не стоит устраивать катастрофу, если ребенок плохо покушал, дети сразу улавливают настроение родителей и потом могут просто манипулировать этим.

