

ОКТАБРЬ

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

В выходные дни старайтесь кормить малыша правильно. Его меню не должно резко отличаться от того, к которому он уже привык в детском саду. Помните, что питание должно обеспечивать равновесие между поступающей с едой энергией и энергией, расходуемой крохой в процессе жизнедеятельности.

- Например, обычная порция супа для ребенка третьего года жизни — 150 мл. Но вы должны учесть и аппетит ребенка, и то, что часть супа может быть им разлита, потому что малыш еще недостаточно ловко ест самостоятельно.
- На второе ваш ребенок уже способен съесть 80—100 г отварного мяса. Мясо можно заменить рыбой или морепродуктами. Кстати, содержание микроэлементов в морепродуктах в 50 раз выше, чем в говядине. А питание должно удовлетворять потребность организма не только в белках, жирах, углеводах, но и в витаминах, микроэлементах и других компонентах. Это обеспечит правильное развитие детского организма.
- Хорошим гарниром к мясным и рыбным блюдам могут быть овощи, к которым вы, конечно же, уже приучили кроху.
- Красиво накрывайте стол для ребенка. Учите его пользоваться салфеткой и столовым прибором. Купите для него детский столовый прибор.
- Вот примерное обеденное меню для вашего малыша на выходной день.

Щи из свежей капусты с яблоками

Сварите мясной бульон из 100 г говядины и 300 мл подсоленной воды. На растительном масле обжарьте половинку натертой на крупной терке морковки и половинку маленькой луковицы. В конце обжарки добавьте четвертинку помидора.

В кипящий бульон положите 150 г свежей нашинкованной капусты, нарезанную ломтиками картофелину. Когда картофель станет мягким, положите в щи зажарку. За 5 минут до готовности добавьте четвертинку кислого яблока, очищенного от кожуры и порезанного соломкой.

При подаче мелко порежьте мясо, заправьте щи сметаной и посыпьте укропом.



Рыбные котлеты с кукурузой

Отварите 2 картофелины, а когда они остынут, нарежьте их кубиками. Порубите 200 г филе любой рыбы, добавьте картофель и полбанки консервированной кукурузы, сформируйте котлетки, обжарьте на растительном масле.

Лимонад

Снимите цедру с одного лимона, отожмите сок, добавьте 2 столовых ложки сахара и 0,5 л теплой кипяченой воды. Когда лимонад остынет, процедите его. Подайте в красивом детском стакане.

.....
Другие интересные рецепты вы найдете в книге: *Соколов А. Л., Копанев Ю. А.* Все о питании малыша от рождения до трех лет. — СПб.: Питер, 2010.

осень

ОКТАБРЬ

ДАВАЙТЕ ПОЧИТАЕМ

Продолжайте читать ребенку *народные потешки и пестушки*. Повторяйте уже известные ему потешки и знакомьте с новыми.

* * *

Петушок, петушок,
Золотой гребешок,
Масляна головушка,
Шелкова бородушка.
Что ты рано встаешь,
Голосисто поешь,
Маше спать не даешь?



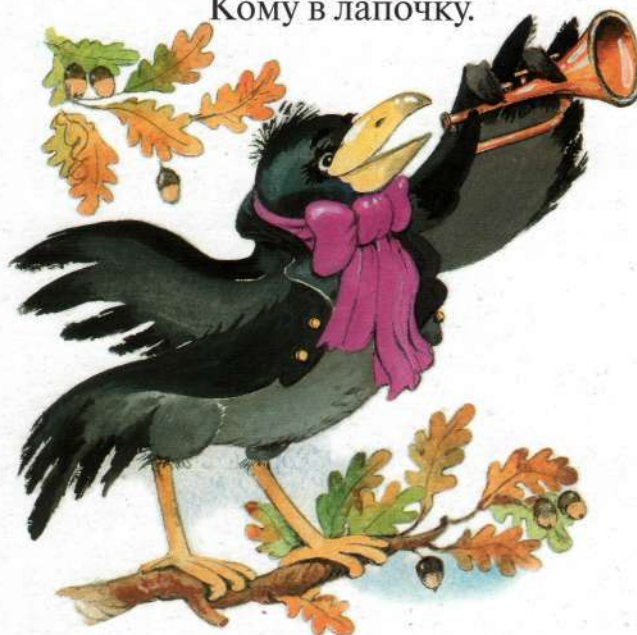
* * *

Сидит белка на тележке,
Продает она орешки:
Лисичке-сестричке,
Воробью, синичке,
Мишке толстопятому,
Заиньке усатому.
Кому в платок,
Кому в зобок,
Кому в лапочку.



* * *

Ай, ду-ду, ду-ду, ду-ду!
Сидит ворон на дубу.
Сидит ворон на дубу,
Он играет во трубу.
Труба точеная,
Позолоченная,
Труба ладная,
Песня складная.



осень

ОКТАБРЬ

ДАВАЙТЕ ПОИГРАЕМ

- Не забывайте играть с малышом в *пальчиковые игры*, которые способствуют активному развитию речи ребенка. Повторяйте упражнение ежедневно, пока кроха не запомнит его.

Симпатичные игрушки

У меня живут зверушки,
Симпатичные игрушки:

Раз — котенок, два — козленок,
Три — румяный поросенок,
И еще большой коняга,
И шенок Трезор, дворняга.

Ритмично сжимаете и разжимаете кулаки.

Загибаете на каждое название животного по одному пальцу на обеих руках ребенка.



- Развитию пальцевой моторики будет способствовать и *игра «Соберем изюм»*. Насыпьте изюм на поднос, стоящий перед малышом. Попросите кроху быстро собрать изюм в чашку, беря каждую изюминку двумя пальчиками.
- Также важны для ребенка игры для развития общей моторики и подражательности. Делайте упражнение вместе с малышом. Показывайте, как нужно выполнять движения.

Ослик

Ослик головой кивает,
Он кивает и зевает.
Очень хочет ослик спать,
Но не знает, где кровать.

Идете по кругу, ритмично кивая головой.

Останавливаетесь, потягиваетесь.

Приседаете, подкладывая ладони под щеку.

Волки

Где густые елки,
Притаились волки.
Серые, глазастые,
Злые и зубастые.
Нас догонят! Вот беда!
Разбегайся кто куда!

Идете по кругу крадучись. Руки за спиной.

Останавливаетесь, встаете лицом друг к другу.

Показываете, какие у волков глаза и зубы.

Малыш убегает. Мама пытается его поймать.

осень

ОКТАБРЬ

РАССМАТРИВАЕМ КАРТИНКИ

Рассмотрите с ребенком картинки, задайте ему вопросы, предложите задания. Они помогут уточнить произношение гласных звуков [а], [у], [и], [о].

- ✓ Покажи малыша, который лежит в коляске. Как он плачет? (*Уа-уа-уа!*)
- ✓ Покажи ослика. Где у ослика голова, хвостик, ушки? Как он кричит? (*Иа-иа-иа!*)
- ✓ Покажи мальчика, у которого болит зуб. Где у мальчика глазки, ротик, носик? Как он стонет? (*О-о-о.*)
- ✓ Покажи детей, которые заблудились в лесу. Как они кричат? (*Ау-ау-ау!*)



осень