

# ПРИКОСНИСЬ К ПРИРОДЕ СЕРДЦЕМ

**Экологическая газета для родителей  
сентябрь-ноябрь  
Группа № 5 «Звездочки»**





# фантазии природы

- Очень хорошо сказала об осеннем сезоне поэтесса Ольга Бергольц:

Есть время природы особого цвета  
Неяркого солнца, нежнейшего зноя,  
Оно называется бабье лето

И в прелести спорит с самою весною...

1-13 сентября называют бабьим летом.

В старину существовала примета, «что ежели молодое бабье лето ведренное – жди ненастья в старое» - с 14 по 21 сентября.

11 сентября – День Ивана Постного – своеобразный переломный рубеж и в природе, и в крестьянских заботах. В этот день в старые времена не рубили кусты, не срезали мака, не копали картофеля, не рвали яблок. «Иван Постный пришел – лето красное увёл», «Иван Постный – осени отец крестный».

Примечали: «Коли ненастно – осень будет холодная, а если первый день бабьего лета ясен – осень будет тёплая, сухая, затяжная».

Раннее начало отлёта птиц считалось неблагоприятным:  
«Журавли на юг потянулись – к ранней зиме»



# преданья старины глубокой

- ❖ На осенины много паутины – осень долгая да ясная, а зима холодная.
- ❖ Весна красна цветами, а осень – снопами.
- ❖ Землю солнце красит, а человека – труд.
- ❖ 14 октября – Покров. На Покров первый снег выпадает.

Отгадайте осенние загадки:

- Пришла без красок и без кисти  
И перекрасила все листья.

Весной одевается,  
Осенью раздевается.

Стоит Антошка на одной ножке,  
Сам маленький, а шляпа большая.



# ВЫУЧИТЕ С ДЕТЬМИ

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

И. Токмакова



# Древними секрет здоровья и долголетия

- В нашем регионе морковь наравне с капустой и свеклой – одно из наиболее употребляемых овощей. Но кроме пищевой ценности в ней масса пользы для здоровья и красоты кожи. Типичная пословица гласит: «Хорошая пища будет вашим лекарством, лекарство вашей пищей»
- «От моркови – больше крови» - гласит народная мудрость.
- Морковь содержит большое количество клетчатки, до 15,5% сахаров, каротин, который предотвращает образование свободных радикалов, развивающих атеросклероз, онкологические заболевания, катаракта и др.
- Для удовлетворения суточной потребности витамина А достаточно съесть одну среднюю морковку в день, но обязательно с маслом или сметаной.



## САДАТ «Сказка»

# РЕЦЕПТ ОТ НАШИХ ПОВАРОВ

2 моркови, 2 яблока, 1 ст. ложка  
изюма, 2 ч. ложки сахара, 1 ст.  
ложка сметаны, 1 ст. ложка мёда.

Морковку нарезать соломкой или  
натереть на крупной тёрке,  
смешать с изюмом. Заправить  
сметаной или мёдом.



# Выпуск подготовила : воспитатель Птицына Е.М.



До новых встреч!  
Следующий выпуск выйдет в  
декабре 2019 года  
Ждём ваши пожелания и  
предложения.