

# Как организовать летний отдых с ребенком

Лето – особенный период в жизни ребенка. Лета, известного нам как время отпусков, ждут и дети и взрослые.

Как бы ребенок не проводил каникулы, он воспринимает это как лучший способ отдохнуть.

Выбирая для ребенка место для летнего отдыха, следует учитывать особенности его здоровья, нервной системы. Отправляясь к южному морю, родителям надо помнить, что такая поездка требует большой перестройки детского организма. Детям с ослабленным здоровьем на юге лучше отдыхать и лечиться в санаториях, где они проходят акклиматизацию и лечение под наблюдением врачей. Пребывание в горах, особенно в местах, где растут сосны, благотворно влияет на сосудистую и нервную систему. Но подвижным, эмоциональным детям в сосновых лесах и в горной местности отдыхать и лечиться не рекомендуется, так как эти природные условия приводят к чрезмерному возбуждению их

нервной системы. Им больше подходит Анапа или Калининградская область.



Ребенку раннего и дошкольного возраста лучше отдыхать в привычном климате. Малыш сможет порезвиться в саду, поесть свежих овощей, ягод, фруктов.



Если нет возможности вывезти ребенка из города, можно пойти на речку, отправиться в луг за ягодами или совершить семейный поход в лес. Очень полезно для ребенка совершать недлительные прогулки в парк или сквер. При этом не забывать, что одежда ребенка и взрослых должна быть легкой, проветриваемой, косынка (панама) удобной, обувь по размеру. По ходу прогулки наблюдайте за окружающим. Рассматривая деревья, кусты, обращайте внимание на стволы, ветви, листья. Тонкий ствол дерева (березы, клена, рябины) можно обхватить руками одному, толстый ствол дуба можно обхватить, если всей семьей взяться за руки.

Вы получите приятные впечатления, организовав совместную подвижную игру «Раз, два, три – к дереву беги» (каждый раз ведущий называет дерево, которое следует быстро определить и добежать до него).

Обратите внимание на кору деревьев. Рассмотрите кору на березе. С южной стороны ее кора гладкая; с северной – грубая, с трещинами, наростами. Знание этих особенностей помогает человеку ориентироваться в лесу.

Под деревьями можно найти желуди, шишки, которые пригодятся для создания интересных поделок. Вместе с ребенком полюбуйтесь цветами, прислушайтесь к звукам, которые издают насекомые, наслаждайтесь пением птиц. Встретив на прогулке ручеек, остановитесь, послушайте, как журчит вода, спойте вместе с ребенком песенку воды. Бросьте в воду лист дерева, понаблюдайте за его движением по течению. Объясните ребенку, что растения очищают воздух.

Дома предложите ребенку зарисовать свои впечатления от прогулки. Из собранных природных материалов смастерите поделки, которыми можно украсить дом или принести их в детский сад.

Гуляя с ребенком, напоминайте им правила поведения в природе и сами неукоснительно выполняйте их. А эти правила очень просты:

- не разбрасывайте фантики, бутылки и другой мусор;
- не рвите и не разрешайте детям бесцельно рвать цветы, лекарственные и другие растения, ломать ветки деревьев;
- не ловите и не позволяйте детям ловить и убивать бабочек, кузнечиков, стрекоз, шмелей, пчел и других насекомых;
- ягоды, орехи собирайте так, чтобы не повредить веточки;
- не позволяйте детям разорять муравейники и птичьи гнезда.

Летом дети максимальное время должны проводить на воздухе. А родители обязаны помнить, что солнце хорошо, но в меру! Самая большая опасность – перегрев организма, солнечные ожоги, солнечный удар, поскольку маленький ребёнок обладает менее совершенной терморегуляцией и кожа его очень нежна. Чем меньше возраст ребёнка, тем он чувствительнее к действию жары и солнечных лучей. Загорать ребёнку следует не под прямыми солнечными лучами, а в тени, лучше во время игр и в движении.

Прекрасное закаливающее средство – купание. Место для купания должно быть неглубоким, ровным, с медленным течением. Прежде чем дать ребёнку возможность самостоятельно войти в воду, необходимо убедиться в том, что в данном месте нет ям, глубокой тины, коряг, острых камней. Не допускайте переохлаждения ребенка при купании. В воде вместе с ребёнком обязательно должен находиться взрослый.

