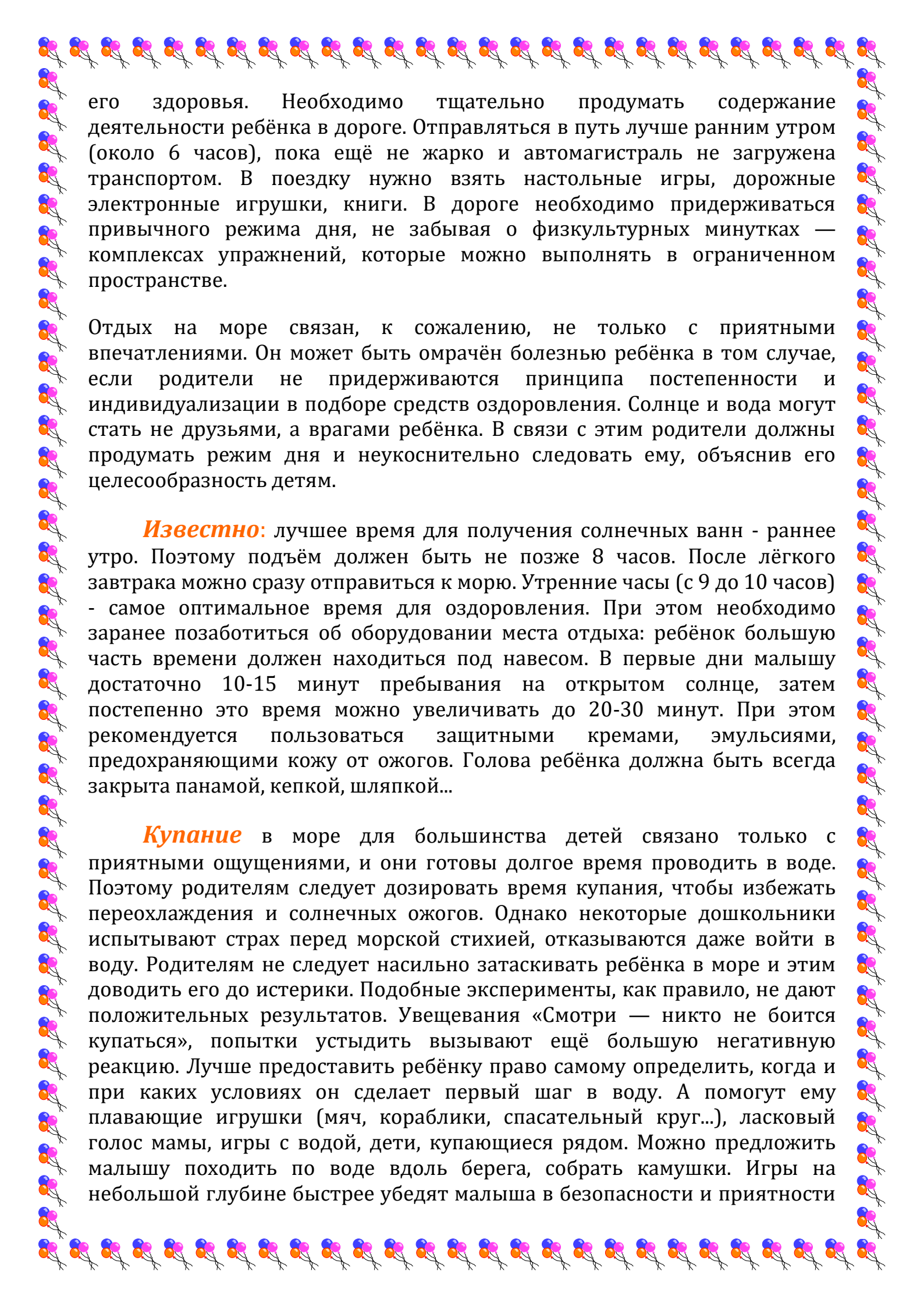


# Как провести летний отдых с детьми

**Лето** - самая подходящая пора для совместного отдыха родителей с детьми. Многие семьи уже ранней весной, как только пригреет солнце, начинают планировать проведение отпускных дней. Форма и содержание летнего семейного отдыха определяется материальными возможностями родителей. Именно этот фактор является решающим при выборе «куда поехать». Безусловно, путешествие в американский или французский Диснейленд - весьма привлекательная форма отдыха для семьи с большим достатком. Однако длительный характер акклиматизации ребёнка, разница в часовых поясах, повышенная восприимчивость детского организма к инфекциям, сложности с дорогой, отсутствие привычной пищи, и другие обстоятельства являются достаточно обоснованными аргументами в пользу переноса таких путешествий на более поздний период (после 7-8 лет). Не рекомендуется также дальние путешествия с малышами по территории России и в ближайшее зарубежье — изменение привычной климатической зоны может стать причиной болезни ребёнка.

Если малышу уже исполнилось пять лет, и он достаточно хорошо закалён, можно спланировать совместное путешествие и отдых на море или в горах - впечатления, полученные в этом возрасте, остаются в памяти на всю жизнь. Комплекс оздоровительных мероприятий, связанных с купанием в море или прогулками по горам, позволит ребёнку приобрести необходимый запас жизненной энергии на целый год. Именно поэтому наибольшее количество детских и семейных здравниц расположено на Крымском полуострове и в Краснодарском крае. Горы и море создают уникальный климат, который является прекрасным профилактическим средством от заболеваний органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Многие семьи в вопросе выбора места отдыха полагаются на свои знания, привычки, определённые семейные традиции, и, как показывает практика, они правы. Поездку с дошкольниками лучше организовать в те места, где родители уже были ранее, это избавит от лишних хлопот по поиску подходящего жилья, мест расположения автостанции, рынка, почты, аптеки...

**Родителям** детей с хроническими заболеваниями перед поездкой следует обратиться к врачу и определить те климатические зоны, которые наиболее благоприятны для малышей и будут способствовать улучшению

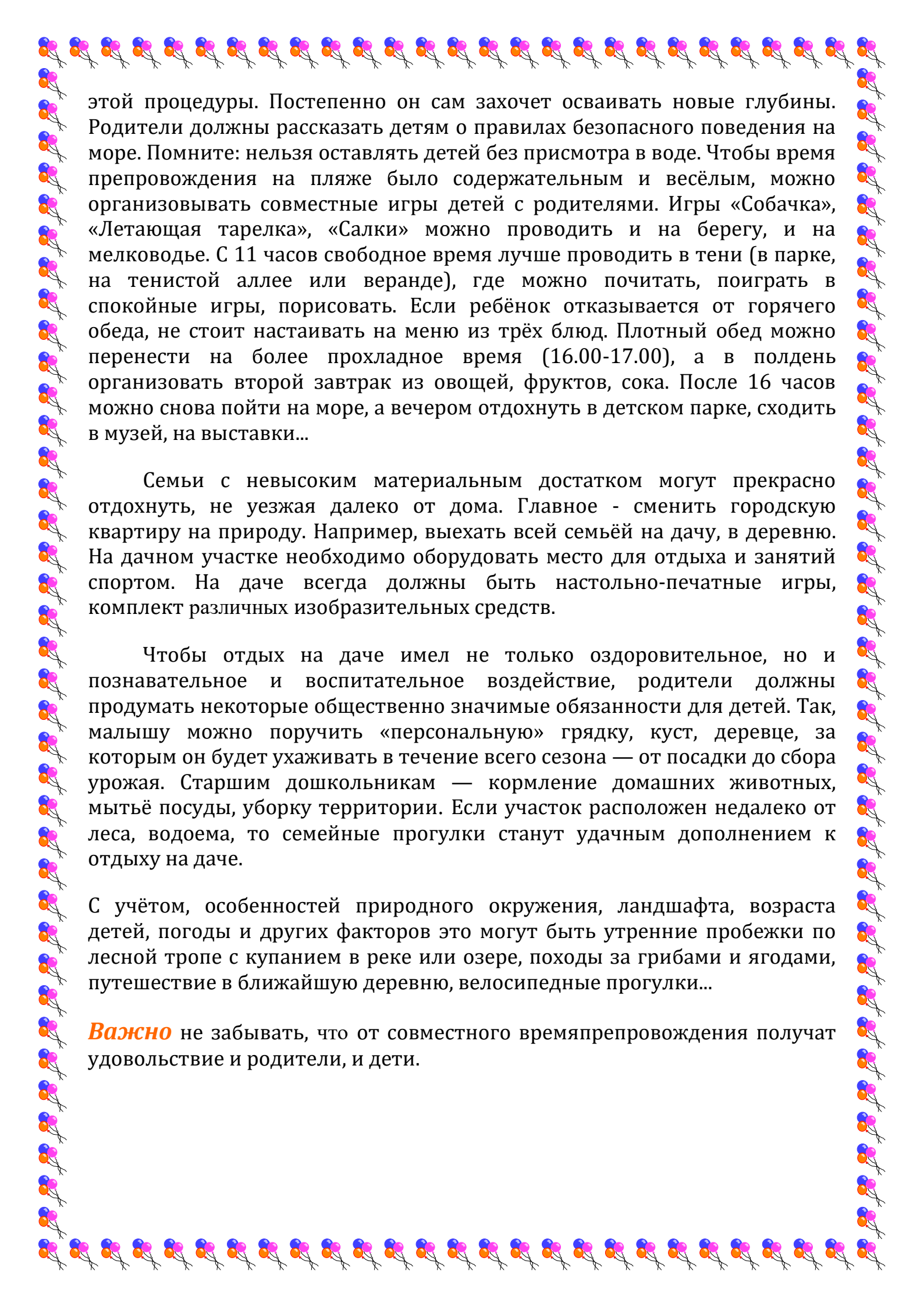


его здоровья. Необходимо тщательно продумать содержание деятельности ребёнка в дороге. Отправляться в путь лучше ранним утром (около 6 часов), пока ещё не жарко и автомагистраль не загружена транспортом. В поездку нужно взять настольные игры, дорожные электронные игрушки, книги. В дороге необходимо придерживаться привычного режима дня, не забывая о физкультурных минутках — комплексах упражнений, которые можно выполнять в ограниченном пространстве.

Отдых на море связан, к сожалению, не только с приятными впечатлениями. Он может быть омрачён болезнью ребёнка в том случае, если родители не придерживаются принципа постепенности и индивидуализации в подборе средств оздоровления. Солнце и вода могут стать не друзьями, а врагами ребёнка. В связи с этим родители должны продумать режим дня и неукоснительно следовать ему, объяснив его целесообразность детям.

**Известно:** лучшее время для получения солнечных ванн - раннее утро. Поэтому подъём должен быть не позже 8 часов. После лёгкого завтрака можно сразу отправиться к морю. Утренние часы (с 9 до 10 часов) - самое оптимальное время для оздоровления. При этом необходимо заранее позаботиться об оборудовании места отдыха: ребёнок большую часть времени должен находиться под навесом. В первые дни малышу достаточно 10-15 минут пребывания на открытом солнце, затем постепенно это время можно увеличивать до 20-30 минут. При этом рекомендуется пользоваться защитными кремами, эмульсиями, предохраняющими кожу от ожогов. Голова ребёнка должна быть всегда закрыта панамой, кепкой, шляпкой...

**Купание** в море для большинства детей связано только с приятными ощущениями, и они готовы долгое время проводить в воде. Поэтому родителям следует дозировать время купания, чтобы избежать переохлаждения и солнечных ожогов. Однако некоторые дошкольники испытывают страх перед морской стихией, отказываются даже войти в воду. Родителям не следует насильно затаскивать ребёнка в море и этим доводить его до истерики. Подобные эксперименты, как правило, не дают положительных результатов. Увещевания «Смотри — никто не боится купаться», попытки устыдить вызывают ещё большую негативную реакцию. Лучше предоставить ребёнку право самому определить, когда и при каких условиях он сделает первый шаг в воду. А помогут ему плавающие игрушки (мяч, кораблики, спасательный круг...), ласковый голос мамы, игры с водой, дети, купающиеся рядом. Можно предложить малышу походить по воде вдоль берега, собрать камушки. Игры на небольшой глубине быстрее убедят малыша в безопасности и приятности



этой процедуры. Постепенно он сам захочет осваивать новые глубины. Родители должны рассказать детям о правилах безопасного поведения на море. Помните: нельзя оставлять детей без присмотра в воде. Чтобы время препровождения на пляже было содержательным и весёлым, можно организовывать совместные игры детей с родителями. Игры «Собачка», «Летающая тарелка», «Салки» можно проводить и на берегу, и на мелководье. С 11 часов свободное время лучше проводить в тени (в парке, на тенистой аллее или веранде), где можно почитать, поиграть в спокойные игры, порисовать. Если ребёнок отказывается от горячего обеда, не стоит настаивать на меню из трёх блюд. Плотный обед можно перенести на более прохладное время (16.00-17.00), а в полдень организовать второй завтрак из овощей, фруктов, сока. После 16 часов можно снова пойти на море, а вечером отдохнуть в детском парке, сходить в музей, на выставки...

Семьи с невысоким материальным достатком могут прекрасно отдохнуть, не уезжая далеко от дома. Главное - сменить городскую квартиру на природу. Например, выехать всей семьёй на дачу, в деревню. На дачном участке необходимо оборудовать место для отдыха и занятий спортом. На даче всегда должны быть настольно-печатные игры, комплект различных изобразительных средств.

Чтобы отдых на даче имел не только оздоровительное, но и познавательное и воспитательное воздействие, родители должны продумать некоторые общественно значимые обязанности для детей. Так, малышу можно поручить «персональную» грядку, куст, деревце, за которым он будет ухаживать в течение всего сезона — от посадки до сбора урожая. Старшим дошкольникам — кормление домашних животных, мытьё посуды, уборку территории. Если участок расположен недалеко от леса, водоема, то семейные прогулки станут удачным дополнением к отдыху на даче.

С учётом, особенностей природного окружения, ландшафта, возраста детей, погоды и других факторов это могут быть утренние пробежки по лесной тропе с купанием в реке или озере, походы за грибами и ягодами, путешествие в ближайшую деревню, велосипедные прогулки...

**Важно** не забывать, что от совместного времяпрепровождения получают удовольствие и родители, и дети.