



Лето не только время путешествий, но и наиболее благоприятная пора для отдыха, закаливания и оздоровления детей. Поэтому очень важно, чтобы родители с наибольшей пользой распорядились этим драгоценным временем. Вместе с тем возникает немало вопросов, как это лучше сделать. И здесь, как нам кажется, в известной мере вам могут пригодиться наши советы.

О путешествиях с детьми

Ехать или не ехать с ребёнком в путешествие на отдых? - вопрос встаёт перед родителями довольно часто. Что можно посоветовать по этому поводу? Если речь идёт о грудном ребёнке или о ребенке, которому нет и трех лет, то вряд ли стоит отправляться с ним в продолжительную поездку. Чем меньше ребёнок, тем сложнее он приспосабливается к изменениям обстановки и климата. В первые дни отдыха, малыши становятся капризными, у них пропадает аппетит, появляются нарушения пищеварения и сна. Приспособление к новым климатическим условиям у детей первых трёх лет жизни продолжается иногда неделю, а то и две. Такой отдых для ребёнка чреват развитием различных заболеваний. В результате все затраты, заботы и хлопоты могут пойти впустую.

Солнце хорошо, но в меру

Летом дети максимальное время должны проводить на воздухе. Это касается и самых маленьких – грудных детей. Однако если старшим дошкольникам разрешается понемногу загорать, то малышам прямые солнечные лучи могут причинить вред. Самая большая опасность – перегрев организма, солнечные ожоги, солнечный удар, поскольку маленький ребёнок обладает менее совершенной терморегуляцией и кожа его очень нежна. До трёх лет световоздушные ванны можно проводить под навесом или в тени

деревьев. При этом нужно соблюдать принцип постепенного обнажения тела ребёнка. Сначала от одежды освобождаются руки и ноги, а затем остальные части тела. Уже с 1,5 летнего возраста световоздушные ванны ребёнок может принимать в одних трусиках. Продолжительность первой такой ванны может занимать – 5 минут, затем время постепенно увеличивается до 30-40 минут. Световоздушные ванны особенно рекомендованы детям с ослабленным организмом. Лучшее время проведения – с 9 до 12 часов. Каждую световоздушную ванну лучше всего заканчивать водной процедурой. Дети дошкольного возраста после недельного курса световоздушных ванн могут начать принимать солнечные ванны. Загорать ребёнок может лёжа, а ещё лучше во время игр или движения. Солнечные ванны в сочетании со световоздушными ваннами, а также водными процедурами оказывают прекрасное укрепляющее действие. Дети становятся устойчивее к простудным заболеваниям, нежели те ребята, которые мало загорали.

Осторожно: тепловой и солнечный удар!

В основе как теплового, так и солнечного удара лежит перегревание организма. Причиной теплового удара является затруднение теплоотдачи с поверхности тела. Часто это связано с длительным пребыванием в жаркой, влажной атмосфере. При солнечном ударе возникает нарушение кровообращения в головном мозге. Обычно это бывает, когда ребёнок ходит на солнце с непокрытой головой. Чем меньше возраст ребёнка, тем он чувствительнее к действию жары и солнечных лучей. Поэтому перегрев организма у маленького ребёнка иногда может уже случиться во время приёма световоздушных ванн.

При лёгком солнечном или тепловом ударе симптомы в основном однотипны. Это – головокружение, слабость, головная боль. У малышей часто отмечается расстройство кишечника. В тяжёлых случаях могут появиться судороги, рвота, потеря сознания. Во всех таких ситуациях нужно срочно вызвать врача, а до его прихода перенести ребёнка в тень, смочить голову и грудь холодной водой, не переносицу положить холодный компресс, приподнять голову. Дайте ребёнку попить и успокойте его.

Купание – прекрасное закаливающее средство

Купаться в открытых водоёмах можно начиная с двух лет. 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. В воде вместе с ребёнком обязательно должен находиться взрослый. *Дорогие родители также не забывайте*, что купание обязательно должно проводиться в специально разрешенных для этого местах. Если ребенку не исполнилось и года, то купание лучше проводить в домашнем бассейне или в детской ванночке.

При купании необходимо соблюдать правила:

Не разрешается купаться натошак и раньше чем через 1-1,5 часа после еды

В воде дети должны находиться в движении

При появлении озноба немедленно выйти из воды

Нельзя разгорячённым окунаться в прохладную воду.

Нельзя при купании оставлять ребенка одного без присмотра взрослого.

«Давай поиграем с детьми!»

Лето предоставляет самые широкие возможности для организации игр на улице с водой и песком. Во время отдыха у воды привлекайте ребенка к сооружению замков, мостов;

покажите, как можно лепить скульптуры из песка и воды. Приобретите набор формочек «Алфавит», и ваш ребенок будет делать не просто куличик из песка, а потренируется в составлении и чтении слов. Просто напишите на песке половинки букв. Пусть ребенок узнает их и допишет, а потом составит из них слова. Не забудьте про запуск бумажных корабликов в ручей или реку! А игры с воздушным змеем, томагавком, летающей тарелкой! Они разовьют ловкость, меткость, общую моторику будущего первоклассника. Ни с чем несравнимо удовольствие от игр с мячом. Пусть ребенок не просто гоняет или подбрасывает мяч. С мячом можно поиграть в хорошо всем известную игру «Города» или в игру «Цепочка слов», когда каждый последующий играющий вспоминает слово на звук, которым закончилось слово предыдущего играющего. Обязательно приобретите детский бадминтон, скакалки. Летом можно научиться кататься на 2х колесном велосипеде.

Пусть летом ребенок как можно больше двигается, дышит свежим воздухом, набирается сил на следующий свой учебный год.

«Игры малышей с водой»

Вода — первый и любимый всеми детьми объект для игр и для исследования. Игры с водой создают у детей радостное настроение, повышают жизненный тонус, дают детям массу приятных и полезных впечатлений, переживаний и знаний. Особенно это важно для самых маленьких детей.

«Игры малышей с песком»

Игры с песком в песочнице позволяют детям устанавливать первые контакты друг с другом, являются прекрасным средством для развития и самореализации ребенка. Играя с песком, дети узнают о его свойствах: сыпучесть, рыхлость, способность пропускать воду, состоит из мелких песчинок и т.д. Песок - хорошее психопрофилактическое средство. Он способен "заземлять" негативную психическую энергию и устанавливать стабильное эмоциональное состояние.

Какие игровые упражнения можно делать с малышами? Вот какие наши ручки (ребенок слегка вдавливая руку в песок, проговаривая о своих ощущениях песок сырой, теплый) Вот так наши кулачки (нажимать на песок Кулачками и костяшками пальцев — сравнивать, на что похож отпечаток). Пальчики гуляют ("пройтись" поочередно каждым пальчиком левой и правой руки по песку, затем двумя руками одновременно) Пальчики играют ("поиграть" одновременно пальцами по поверхности песка, как на пианино). Ползают ладошки (зигзагообразные и круговые движения ладошками по песку — едет машина, ползет жук, крутится карусель...). То же самое ребром ладошки. Необходимо,

оставить следы одновременно разным количеством пальцев. И отгадать, кто здесь пробежал? С помощью таких игр мы не только обучаем детей, но и развиваем тактильно-кинестетическую чувствительность, а также мелкую моторику рук. Формируем у них такие черты характера, как инициативность, самостоятельность, развиваем воображение и речь.