

Консультация для родителей «Как провести летний отдых»

Наконец долгожданное лето наступило или вот- вот наступит. Это самая подходящая пора для совместного отдыха родителей с детьми. Как его организовать?

Родителям детей с хроническими заболеваниями перед поездкой следует посоветоваться с врачом и определить те климатические зоны, которые наиболее благоприятны для малыша и будут способствовать улучшению его здоровья.

Наблюдения педиатров показывают, что поездка к южному морю в летние месяцы, особенно на короткий период, требует большой перестройки детского организма. У ослабленных и больных хроническими заболеваниями акклиматизация проходит длительно и иногда приводит к обострению болезни. Ребенку раннего и дошкольного возраста лучше отдыхать в привычном климате.

Итак, начнем с дороги на дачу.

Например, вы едете на машине или автобусе. За час- полтора до выезда ребенку нужно дать легкий завтрак, например кашу (или омлет, сок *(или чай)* *(плотно завтракать не стоит, но и бутерброд - не завтрак)*). С собой взять питье, немного сухого печенья или сухариков, мятных леденцов. Машину нужно в пути проветривать. Если малыш побледнел, стал зевать, надо остановиться и выйти на свежий воздух.

На дачном участке необходимо оборудовать место для отдыха и занятий спортом.

На даче всегда должны быть настольно-печатные игры, комплект изобразительных средств (фломастеры, краски, карандаши, бумага, пластилин, клей, с помощью которых можно разнообразить совместную деятельность.

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.

Вместе со взрослыми дети могут изготовить календарь природы и вести наблюдения за ее изменениями.

Время, проведенное на природе, дает ребенку возможность живьем увидеть то, что раньше он видел только на картинках. Бабочки, лягушки, ящерицы, пауки, стрекозы, пчелы, куры, коровы. Знакомство с разнообразной живностью существенно расширит кругозор малыша.

На даче можно играть в игры, о которых в городе вы даже и не помышляли. Можно набрать бассейн с водой, в котором ребенок будет купать игрушки и плескаться. Можно поливать из лейки садовые цветы. Можно прыгать и бегать, сколько душе угодно. Одним словом, на даче можно придумать великое множество занятий, которые увлекут малыша и будут способствовать его развитию.

Не надо забывать о ягодах и фруктах, растущих на даче. С одной стороны, они являются источником витаминов, а, с другой, - источником открытий, которые сделает для себя ребенок, впервые оказавшись на природе. Малышу будет интересно узнать, что ягоды и фрукты берутся не только из магазина. В зависимости от возраста ребенка ягоды и фрукты можно давать в свежем виде или подвергать их термической обработке, то есть готовить и пюре.

Из такого отпуска ребенок вернется с багажом новых знаний и массой впечатлений.

Водные процедуры:

В средней полосе России самое лучшее время для купания - от 10 до 12 часов.

Купаться натошак и раньше, чем через 1-1,5 часа после еды, не следует.

Ребенок не должен входить в воду разгоряченным или озябшим. После купания его нужно быстро вытереть и переодеть в сухую одежду.

Летом малыш почти весь день проводит на свежем воздухе, играет в подвижные игры, катается на велосипеде, купается. Повышенные энергозатраты и закаливающие мероприятия активизируют обмен веществ. Ребенок интенсивно растет и прибавляет в весе. Вследствие этого у него увеличивается потребность в пище, содержащей повышенное количество белка, витаминов и минеральных веществ.

Вместе с тем в жару снижается выработка пищеварительных ферментов, необходимых для полноценного усвоения пищи. Улучшению пищеварения способствуют кисломолочные продукты, содержащие бифидо- и лактобактерии.

Режим питания в летний период.

В жаркое время обед и полдник можно поменять местами. Первый завтрак с 7.00 до 7.30 часов. В это время аппетит у ребенка хороший, и он с удовольствием съедает калорийное мясное или рыбное блюдо с гарниром из овощей или зелени.

Второй завтрак - в 11 часов: кефир или йогурт, булочка, фрукты.

Обед переносится на 15.00- 16.00 часов в зависимости от времени дневного сна по возрастному режиму. После сна, умывания или водной процедуры ребенок с аппетитом съест обед из четырех блюд.

Ужин обычно дают в 19.00 часов. Во избежание мочегонного эффекта на ужин не стоит давать свежие яблоки и капусту.

Если из-за продолжительного светового дня ребенок ложится спать позже, то на ночь можно предложить ему биоюгурт, простоквашу или кефир с сухариком или хлебом

Отдых на море.

Лучшее время для получения солнечных ванн - раннее утро. Купание в море для большинства детей связано с приятными ощущениями. Однако некоторые дошкольники испытывают страх и отказываются даже войти в море. Лучше предоставить малышу самому определить, когда и при каких условиях он сделает первый шаг в воду. А помогут ему плавающие игрушки, ласковый голос мамы, игры на небольшой глубине. Родители должны рассказать детям о правилах безопасного поведения на море.

Чтобы времяпрепровождение на пляже было содержательным и веселым, можно организовать совместные игры детей и родителей. Игры *«Летающая тарелка»*, *«Салки»*, *«Море волнуется»* и т. п. Игры можно проводить и на берегу и на мелководье.

Вечер у моря - прекрасное время для занятий изобразительной деятельностью. Расположившись всей семьей в живописном месте, можно научить малыша видеть прекрасное и создавать красоту своими руками. Для этого нужно прихватить с собой альбом и краски. Или просто посидеть на закате и помечтать. Или устроить песенный конкурс или конкурс на самую фантастическую историю.

Проявляйте ФАНТАЗИЮ!

ХОРОШЕГО ВАМ ОТДЫХА!

Куда бы вы ни отправились со своим маленьким человечком в отпуск, не забудьте собрать с собой небольшую аптечку, чтобы не оказаться застигнутыми врасплох.

Аптечка для ребенка:

1. бинт, лейкопластырь, вата
2. зелёнка, перекись водорода
3. средства от укусов насекомых и средства, применяемые после укусов противоаллергические средства
4. средства от расстройства желудка (*смекта, активированный уголь*)
5. жаропонижающие в свечах или сиропе (*эффералган, цеферкон, нурофен*)
6. капли от насморка (*називин*)
7. сироп от кашля (*геделикс. лазолван*)
8. глазные капли (*альбуцид*)
9. ушные капли (*отипакс*)
10. согревающая мазь для растирания
11. солнцезащитные средства