

«Куда отправиться летом?»



**Старший воспитатель
Мухамедьянова Светлана
Владимировна**

Отдых у моря

Это один из любимых видов отдыха родителей вместе с детьми. Неглубокие и быстро прогреваемые берега оптимальны для детей и характерны, например, для Азовского моря. Ракушки, песок и водоросли могут стать прекрасным материалом для развития творчества детей: построения крепостей, выкладывания мозаик, рисования на песке. В первое время стоит позаботиться о здоровье – не перегружать организм пищей и физическими нагрузками, т.к. организм будет проходить акклиматизацию. Затем оптимально чередовать отдых на пляже с посещением культурно-досуговых мероприятий (дельфинарий, др.) и учреждений (музеев, выставок). На пляже не забывайте пользоваться панамы, солнцезащитным кремом, соблюдать питьевой режим, режим купания. Избегайте проводить много времени на открытом солнце. И по-прежнему, самое главное – держите ребёнка всегда в поле своего зрения.

- Детям, страдающим заболеваниями дыхательной системы нежелательно отдыхать на кавказском берегу Черного моря, Крым такие ребяташки переносят значительно лучше. Противопоказанием к отдыху в тёплых краях могут служить такие заболевания, как: эндокринопатия, сердечно-сосудистая патология.
- Рубеж лета и осени - самое благоприятное время для поездки к Черному морю с детьми-аллергиками. Дело в том, что для них опасна не только жара, но и буйная южная растительность в период цветения, которая способна провоцировать поллинозы и обострение бронхиальной астмы. Так что с такими ребяташками тоже лучше всего путешествовать, начиная со второй половины августа (для Крыма) или с сентября (для Кавказа) вплоть до ноября.
- Детям с ослабленным здоровьем на юге лучше отдыхать и лечиться в специализированных санаториях, где они проходят акклиматизацию и лечение под наблюдением врачей.

Отдых в горах

Горный климат очень хорошо влияет на работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем, особенно в тех местах, где растут сосны. Воздух чистый и в нем много озона (активного полезного кислорода), он сухой и прохладный (значит, легче дышится). К тому же аромат гор содержит фитонциды лесов и лугов, замечательно действующие на организм человека. Если ваш ребенок часто болеет простудными заболеваниями, или у него пониженный гемоглобин ваш путь лежит сюда. Для детей лучше всего подходит низкогорный климат, высота которого 400-1000 м над уровнем моря. Отдых в горах не только полезен для здоровья, но и познавателен: горы производят неизгладимое впечатление. А водопады и канатные дороги приведут вашего ребенка в полный восторг.

- 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.
- Меры предосторожности. В горах очень яркое солнце, поэтому дети должны обязательно носить панамку и пользоваться солнцезащитными средствами с высоким фактором защиты. На прогулки выходите в закрытой обуви на ребристой подошве, потому что здесь очень много колючих растений, жалящих насекомых и змей. Если ребенку меньше 5 лет не ходите с ним в походы. Остановитесь в санатории или доме отдыха. Вам будет легче соблюдать режим, а рядом всегда будет врач.
- Одним из видов летнего отдыха для детей уже старшего дошкольного возраста может стать сказочное путешествие по местам, откуда родом сказочные герои и истории с ними. Например, в Финляндию в долину Мумми-Троллей. Или побывать в научном центре «Эврика», где ребёнок может поучаствовать в увлекательных экспериментах.

Ребенку же раннего дошкольного возраста лучше отдыхать в привычном климате

Родная климатическая зона не требует акклиматизации и позволяет детскому организму максимально укрепить здоровье. Воздух за городом чище, а малыш сможет порезвиться в саду, огороде, поесть свежих овощей, ягод, фруктов. Окунуться в мир природы помогут игры в землекопа, возня с водой, полив грядок, запуск корабликов в бочке или тазу. Ребёнок сам увидит и узнает, как выглядят ящерицы, лягушки, кузнечики, зачем нужны пчёлы и шмели, познакомится с домашними животными. А также надышится свежим воздухом, загорит и купается. К тому же, ребёнок естественным образом будет приучаться к посильной трудовой деятельности в интереснейшей для него форме.

Если же нет возможности вывезти ребенка из города, то можно с пользой провести летние выходные дни.

Очень полезно для ребенка совершать не очень длительные прогулки в парк или сквер. Уделяйте внимание развитию Вашего малыша: по ходу прогулки наблюдайте за окружающими, рассматривайте вместе деревья, кусты, обращайтесь внимание на стволы, ветви, листья. 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). 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 детьми, 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.