

Консультация для
родителей:

Отдых и оздоровление детей летом.



ОЗДОРОВЛЕНИЕ ДЕТЕЙ ЛЕТОМ

А вы знаете, что синоним слова оздоровление – закаливание. Да, и это вовсе не обливание по утрам холодной водой, и не прыжки в прорубь. Для детей закаливание – это отсутствие тепличных условий. Излишнее укутывание, оберегание от холода или жары, фанатическое отношение бабушек – это плохо! Летом ребенок должен жить по принципу – «счастливый ребенок – грязный ребенок». А самое лучшее оздоровление – лето в деревне (подальше от мегаполиса), с утра до вечера на воздухе, бассейн с прохладной водой, бег по песочку босиком, кормление по требованию, присутствие положительных эмоций. Да, звучит странновато, но так оно и есть. И, согласитесь, не так все это сложно организовать... если, конечно, захотеть.

Скажу еще одну вещь, которая расстроит многих родителей – летними витаминами не запасешься. К нашему всеобщему сожалению. Поэтому совершенно бессмысленно запихивать силой в ребенка килограммы клубники или абрикос (кстати, все это может привести к кишечным расстройствам). Гораздо важнее, чтобы меню на отдыхе (у бабушки, на море, в лагере) как можно меньше отличалось от привычного для ребенка питания. Не забудьте доступно пояснить детям (особенно маленьким) основные правила питания летом. Так вы оградите свое чадо от неприятностей в виде отравлений и расстройств.



Как правило, на первый план выходит проблема именно оздоровления детей летом. Хочется, чтобы любимое чадо и загорело, и витаминами на зиму запаслось, и не болело зимой... И мы, любящие родители, готовы для этого на всё. Но, не стоит забывать и о летнем отдыхе детей, поверьте, им он нужен не меньше, чем нам, взрослым.

ОТДЫХ ДЕТЕЙ ЛЕТОМ.

«От чего собственно должен отдыхать пятилетний малыш? На работу он не ходит, над решением семейных проблем голову не ломает. Сходил в сад, поел, поспал, поиграл – и все дела!» Недавно услышала эту реплику от одного папы. А ведь, правда, дети не работают, соответственно и отдыхать им не от чего. А оказывается, они устают не меньше нашего. Ребенок, который проводит дома целые дни, устает от ... рутины. Да! Вот представьте, каждый день похож на предыдущий, утром прогулка, обед, сон, снова прогулка, мультики и снова сон. При этом прогулки проходят по «накатанному» маршруту, мультики каждый день одни и те же, а новых впечатлений раз-два и обчелся. И тут карапуза вывозят на море! О, счастье! С ним целый день любимые папа и мама, еще и лужа огромная, в которой плескаться разрешают! И покупают все, что не попросишь (родители на отдыхе ведь добрые), и в зоопарк сводили, и на качелях каждый день, и в луна-парк... А главное, малыш всегда с родителями, в центре внимания, он нужен и счастлив. Как после этого не клянчить «море» целую зиму?

Родителям такого карапуза нужно ставить перед собой цель - как можно больше времени проводить с ребенком. И для этого не нужно ехать за тысячи километров; как варианты - уик-энды на природе, в парке, на даче, у бабушки на шашлыках. Хорошо, если на отдыхе компанию малышу составят детки-одногодки.

А вот ребенку, который уже ходит в детский сад, необходима смена об-



становки. Он весь год просидел в комнате с еще пятнадцатью детьми, стойко выносил болезни и вынужден был слушать всех на свете. Поэтому такому ребенку нужен позитивный заряд на следующий год – его летний отдых должен быть полным новых впечатлений и путешествий, да и чтобы он смог осенью прихвастнуть перед ребятами из группы. То, что вы не летите этим летом за границу, не повод лишать ребенка впечатлений! Пусть он проведет пару месяцев у бабушки в деревне, но зато, каких месяцев! Вы просто обязаны придумать для малыша массу мероприятий, чтобы он не слонялся из угла в угол. Путешествие с компасом и палатками в соседний лес, картошечка, запеченная в костре, походы с папой на рыбалку, бассейн во дворе, дом на дереве, ловля бабочек – вот далеко не полный перечень развлечений. Это и вечерние просмотры звезд в телескоп, прядки и поиски сокровищ, зарытых в саду (с картой и пистолетами, само собой), походы за орехами и ягодами, катание на велосипедах. Отдайте наследнику старый цифровик, и пусть фотографирует все, что видит. А в конце лета вы вместе сделаете фото-альбом «Мое лето». Если не далеко есть интересные места, обязательно сходите туда всей семьей! И не забудьте посетить цирк, который обязательно приедет летом в ваш городок.



Пару слов по поводу загара. Загар – совершенно бесполезная вещь! Однако он может быть очень опасен. Поверьте, суточную дозу витамина Д малыш получает, находясь лишь 5 минут на солнышке. Поэтому оттенок загара не говорит об «успешном оздоровлении». Наоборот, светлокожих деток нужно постоянно беречь от солнца (панамки, солнцезащитные лосьоны).

Другое дело, если у ребенка есть хронические заболевания. Здесь назначение для оздоровления должен делать врач. Обычно аллергикам рекомендуют морской воздух (длительно), тем, у кого проблемы с пищеварением – курорт с лечением минеральной водой, детям с болезнями легких – горный воздух или соляные шахты. В любом случае, самолечением заниматься не стоит и перед поездкой лучше согласовать ее целесообразность с вашим лечащим доктором.

ЛЕТНИЙ ОТДЫХ И ОЗДОРОВЛЕНИЕ ДЕТЕЙ – ОЧЕНЬ ОТВЕТСТВЕННОЕ МЕРОПРИЯТИЕ, ВЕДЬ ОТ НЕГО ЗАВИСИТ, КАК ПРОЙДЕТ СЛЕДУЮЩИЙ ГОД У ВАШЕГО РЕБЕНКА.

ВСЕМ УДАЧНОГО ЛЕТА!

