**ДЛЯ ВАС РОДИТЕЛИ**

**«Отдых с ребенком летом»**



 **Разработчик: воспитатель ДОУ №27**

 **Ольга Петровна Кутепова**

**О летнем отдыхе детей**



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.

Летом дети максимальное время должны проводить на воздухе. Однако если более 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 – 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, на юге – с 8 до 10 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 и в движении.

Солнечные ванны в сочетании со световоздушными ваннами, а также водными процедурами оказывают прекрасное укрепляющее действие, способствуют устойчивости к гриппоподобным заболеваниям.

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.

**«Питание ребенка летом»**

**Летом процессы роста у детей протекают наиболее интенсивно, в связи с чем повышается потребность в белке - основном пластическом материале. Кроме того, в жаркие дни организм ребенка теряет с потом значительное количество минеральных веществ и витаминов. Для покрытия этих дополнительных затрат требуется увеличение калорийности и пищевой ценности рациона. С другой стороны, в жаркие дни у детей нередко ухудшается аппетит.**

**Как организовать питание ребенка в летнее время?**

**Во-первых, *калорийность питания должна быть увеличена примерно на 10-15%*. С этой целью в рационе ребенка следует увеличить количество молока и молочных продуктов, в основном за счет кисломолочных напитков и творога как источников наиболее полноценного белка. В рацион необходимо включать первые овощи: редис, раннюю капусту, репу, морковь, свеклу, свекольную ботву, свежие огурцы, позднее - помидоры, молодой картофель, а также различную свежую зелень (укроп, петрушку, кинзу, салат, зеленый лук, чеснок, ревень, щавель, крапиву и др.).**

**Во-вторых, необходима *рациональная организация режима питания ребенка*. В жаркие летние месяцы режим питания рекомендуется изменить таким образом, чтобы обед и полдник поменялись местами. В особенно жаркое полуденное время, когда аппетит у ребенка резко снижен, ему следует предлагать легкое питание, состоящее в основном из кисломолочного напитка, булочки или хлеба и фруктов. После дневного сна отдохнувший и проголодавшийся дошкольник с удовольствием съест весь обед, состоящий из калорийных, богатых белком блюд.**

**Повышение суточной калорийности питания ребенка может быть достигнуто за счет увеличения пищевой ценности завтрака. В него рекомендуется включать богатое белком блюдо (мясное, рыбное, творожное, яичное). Это также физиологически более обоснованно, т. к. после ночного сна, в прохладное утреннее время дети едят с большим аппетитом.**

**В летнее время, кроме общепринятых четырех приемов пищи, ребенку можно предложить пятое питание в виде стакана кефира или молока перед сном. Это особенно рационально в том случае, когда ужин дается в более ранние сроки, а время укладывания ребенка на ночной сон несколько отодвигается из-за большой продолжительности светового дня.**

**В-третьих, необходимо обращать внимание на *соблюдение питьевого режима*. В жаркие дни значительно повышается потребность организма в жидкости, поэтому следует всегда иметь запас свежей кипяченой воды, отвара шиповника, несладкого компота или сока.**

**Употребление сырых соков - еще один шаг к здоровью. Это источник витаминов, минеральных солей и многочисленных полезных микроэлементов. Во многих соках с мякотью (нектарах) много пектина, а он, как известно, обладает способностью связывать продукты гниения и брожения в кишечнике и выводить их из организма.**

**Уважаемые родители, запомните!**

***Морковный сок* способствует нормализации обмена веществ, улучшая процессы кроветворения и транспорта кислорода, стимулирует физическое и умственное развитие.**

***Свекольный сок* нормализует нервно-мышечное возбуждение при стрессах, расширяет кровеносные сосуды.**

***Томатный сок* нормализует работу желудка и кишечника, улучшает деятельность сердца, содержит много витамина С.**

***Банановый сок* содержит много витамина С.**

***Яблочный сок* укрепляет сердечно-сосудистую систему, нормализует обмен веществ, улучшает кроветворение.**

***Виноградный сок* обладает тонизирующим, бактерицидным, мочегонным, слабительным действием, способствует снижению артериального давления.**

****

**Правила поведения на воде**

Правила поведения на воде Пора отпусков продолжается и, безусловно, многие родители предпочтут отдых у воды. Однако на радостях не стоит забывать о правилах поведения на воде.

Солнце Солнечные лучи полезны, но не в полдень. Да, хочется поспать, но все-таки старайтесь отправляться загорать пораньше, доспите свое во время дневного сна. Помните, что скрываться от солнца в воде бессмысленно, ведь вода не обладает способностью отражать лучи.

Не забывайте после каждого купания наносить на кожу солнцезащитный крем, пусть и водостойкий . Перед купанием не стоит снимать головной убор, если боитесь, что панамка ребенка уплывет, зафиксируйте ее резинкой. Плавание Тренера не рекомендуют использовать для плавания надувной круг.

Считается, что он учит ребенка держаться на воде вертикально, в то время, как во время плавания необходимо принимать горизонтальное положение.

Не лишними будут и надувные нарукавники. Надувать их нужно уже надетыми на плечи ребенка.

У детей популярны надувные средства передвижения – у нас был жираф, черепаха и кошка. Жираф был неудобен тем, что постоянно переворачивался, а у кошки с черепахой были дырки для ножек, поэтому управлять и держаться на них было удобнее.

Не отпускайте малыша плавать самого, как бы он к этому не стремился и не просил. Если уж вы решились на отдых с ребенком, будьте готовы к тому, что ему постоянно потребуется ваше присутствие и внимание. Если уж совсем лень, возьмите на пляж надувной бассейн, наполните его водой и игрушками, и поставьте возле себя.

Чтобы малыш не замерз, в воде необходимо постоянно двигаться, да и водная аэробика значительно эффективнее и полезнее, чем выполнение аналогичных упражнений на воздухе.

**Одежда.** Помимо плавок или трусиков, лучше надеть малышу футболку, чтобы не обгорели плечи. Старайтесь, чтобы ребенок не находился долго в мокрой одежде. Идеальный вариант для мальчика — костюм для плавания в виде слитных шортиков и футболки. Для девочек можно выбрать слитный купальник и набросить полотенце или парео на плечи. Наличие головного убора обязательно.

**Безопасность**

ВСЕГДА держите ребенка в поле зрения, не позволяйте себе подремать на пляже.

Во время отдыха у воды необходимо иметь достаточное количество питьевой воды, ведь в жару усиливается потоотделение, да и кожа пересыхает. Следите за тем, что ребенок ест – ведь в жару продукты портятся быстрее, да и кишечные инфекции свирепствуют. Не забывайте  мыть руки – после каждого посещения туалета, перед приемом пищи, даже фруктов.

Кстати, о туалете – очевидно, что разрешать, а тем более, приучать ребенка опорожняться в воду нельзя. Да, дети часто просятся в туалет, но не стоит справлять нужду в общем водоеме или непосредственно на пляже. Это, как минимум, невоспитанно. Если ребенок еще не сообщает о желании сходить в туалет – используйте подгузник либо специальные трусики для купания.

**Выводы**

Чтобы после отдыха на воде остались только положительные воспоминания, соблюдайте вышеуказанные правила. Повторюсь, ни на секунду не оставляйте ребенка вне поля зрения.



**Отдых с ребенком летом»**

**Лето прекрасное время года. Долгожданный отдых - это заслуженная награда за долгие дни работы, быта, заботы. Семейный отдых – это максимально возможное количество времени, которое вы можете уделить своему ребенку. Для ребенка – это долгожданное событие, которое он тоже ждал весь год.**

**Чтобы отдых принес только удовольствие вам и вашему ребенку постарайтесь соблюдать некоторые правила:**

* **Если вы решили заниматься со своим ребенком, помните, что эти занятия должны быть короткими и проводить их лучше в утренние часы. Ваша задача расширять кругозор детей, соединяя имеющиеся знания и жизненный опыт ребенка.**
* **Следует помнить, что выезжая за город, или путешествую по миру, следует обсуждать с ребенком полученные впечатления.**
* **Всеми силами отвлекайте ребенка от телевизора и компьютера, проводите все свободное время на свежем воздухе, катайтесь на велосипеде, самокате, роликах, играйте в футбол. Лето – это укрепление здоровья ребенка и от того как он отдохнет во многом зависит его здоровье весь следующий учебный год.**
* **Старайтесь соблюдать режим дня, иначе очень трудно к нему возвращаться в сентябре. Не забывайте, что недосыпание развивает неврозы, возрастает утомление. Ребенок должен спать не менее 10 часов.**
* **Следите за питанием ребенка. Мороженое, газировка, фаст-фуд не принесет здоровья вашему ребенку.**
* **Выбирайте только те виды отдыха, которые устроят вас и вашего ребенка.**
* **Планируя экскурсию на отдыхе, обсудите с ребенком заранее, как он к этому относится, если реакция негативна, попробуйте найти компромисс. Попробуйте найти другую экскурсию, которая интересна и вашему ребенку. Советуйтесь с ребенком, будьте внимательным слушателем, ценность общения не в количестве времени, а в качестве общения (внимание, уважение, понимание).**
* **Собираясь на отдых с компанией, старайтесь брать людей своего круга, которые разделяют ваши интересы, со схожими материальными уровнями. Оптимально ехать на отдых со схожим составом семьи. Одинаковые заботы, одинаковые проблемы, взаимопомощь, уход за детьми.**

**Помните:**

**Отдых – это хорошо. Неорганизованный отдых – плохо!**

**Солнце – это прекрасно. Отсутствие тени – плохо!**

**Морской воздух, купание – это хорошо. Многочасовое купание – плохо!**

**Экзотика – это хорошо. Заморские инфекции – опасно!**

**Впереди у вас три месяца летнего отдыха. Желаем вам интересного лета, хорошего настроения, здоровья!**

****