****

**«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!**

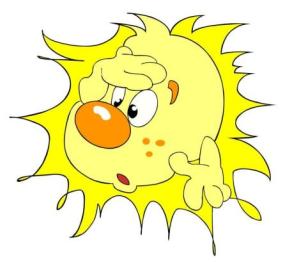
Впереди у вас три месяца летнего отдыха. Желаем вам интересного лета, хорошего настроения, здоровья!



**«Солнце хорошо, но в меру»**

Летом дети максимальное время должны проводить на воздухе. Это касается и самых маленьких – грудных детей. 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 движении.

Солнечные ванны в сочетании со световоздушными ваннами, а также водными процедурами оказывают прекрасное укрепляющее действие. Дети становятся устойчивее к гриппоподобным заболеваниям, нежели те ребята, которые мало загорали.

**Осторожно: тепловой и солнечный удар!**

Специалисты не делают больших различий между этими состояниями. И это понятно. 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, смочит голову и грудь холодной водой, не переносицу положить холодный компресс, приподнять голову. Дайте ребёнку попить и успокойте его.

**Жизнь на детской площадке**

Как хорошо, что во дворах есть детские площадки с *качелями*! И как одновременно плохо, что они есть! Современные тяжелые железные конструкции обладают по истине разрушительной силой. И если такие качели на большой скорости ударят ребенка, это может закончиться плачевно. Опасность подстерегает не только крошечных несмышленышей, которые подобрались близко к качелям, пока их мамы увлеченно болтают на лавочке. И ребятишки постарше порой не могут правильно оценить безопасное расстояние. Поэтому, вы четко должны объяснить ребенку, что подходить к качелям можно только сбоку, а обходить их – на большом расстоянии. Садится и слезать нужно только тогда, когда качели остановлены, и ни в коем случае нельзя с них прыгать. Расскажите о том, к чему могут привести нарушения этих правил.

Сильно ударить малыша могут и *карусели*, если не соблюдать элементарные правила безопасности. Так же, как и в случае с качелями, почаще напоминайте крохе, что подходить к крутящимся каруселям опасно. Сначала нужно дождаться их остановки, и только потом усаживаться на сидение. И, конечно, крепко держаться.

Любой малыш знает, что *лесенки, турнички, рукоходы*, одним словом, спортивные снаряды – штука очень интересная и веселая. Они развивают ловкость, выносливость, координацию движений. И мама не будет запрещать вдоволь полазить и повисеть на них. Конечно при условии, что малыш будет делать все это с должной осторожностью. Прежде всего, обратите внимание на покрытие спортивной детской площадки. Если это песок, трава, опилки или, в крайнем случае, мелкая щебенка – смело отпускайте туда малыша. Если же площадка забетонирована или заасфальтирована, лучше поискать другое место для игр. Научите **ребенка** правильно спрыгивать с лесенки или турника. Когда **ребенок** раскачивается на перекладине, прыгать нужно в тот момент, когда тело начинает движение назад. Иначе можно легко упасть.

Всевозможные *горки* – любимое развлечение ребятишек. Но мамам и папам стоит обратить внимание на их состояние, прежде чем позволить крохе скатиться с ветерком.

Если поручни или бортики горки деревянные, то родителям, нужно проверить, насколько хорошо обработана поверхность, чтобы избежать заноз на детских ручках. Для ребятишек-дошкольников высота горки не должна превышать 1,2 м. Проверьте, цело ли покрытие ската горки, нет ли на нем зазубрин. С «правильной» горки кроха скатывается без остановки до самого низа и не вылетает на землю, а задерживается на специальном, приподнятом выступе. Малыш должен знать, что горки – не место для баловства. Подниматься и съезжать нужно внимательно и аккуратно, соблюдать очередь и ни в коем случае не толкать других ребятишек.

Это может привести к серьезной травме. Конечно, все время стоять рядом с горкой и опекать малыша не обязательно. Но лучше не выпускать **ребенка** из поля зрения, чтобы вовремя отреагировать на опасное поведение детей.

Запрещать ребятишкам *лазание по деревьям* – штука бесполезная. Все равно, рано или поздно, они испытают окрестные деревья на прочность. А чтобы избежать падений и травм, лучше научить малыша делать это правильно. Прежде всего, для лазания подходят только старые деревья, с толстыми стволами и ветками. Молодое деревце можно легко повредить, и оно погибнет, а сам малыш, став на тонкую ветку, полетит вниз. Опираться нужно только на толстые живые ветки и, ни в коем случае, не на сухие. Стоит сначала проверить прочность ветки, а только потом на нее становиться. И еще: следите, чтобы малыш при лазании чередовал руки и ноги: например, сначала перехватил руку, потом переставил ногу. Опора на три конечности одновременно снижает опасность падения.

***Катание на роликах или велосипеде*** – занятия полезные во всех отношениях, но, вместе с тем, довольно опасные. Прежде всего, позаботьтесь о средствах защиты маленьких спортсменов. Всевозможные шлемы, наколенники и налокотники – это не просто модные «примочки», а то, что убережет малыша не только от разбитых коленок и ободранных ручонок, но и от травм куда более серьезных. Шлем для роллера обязательно подбирайте с примеркой. Он должен удобно сидеть на голове, закрывать лоб, но не съезжать на глаза. Будут нелишними и специальные перчатки без пальцев. Кататься на роликах лучше в специально отведенных для этого местах.

С велосипедом проще, только обязательно учите малыша быть внимательным к «пешеходам» и не развивать большую скорость там, где есть вероятность сбить кого-то из малышей. Если вам вместе с маленьким велосипедистом нужно перейти проезжую часть, обязательно снимите его с велосипеда и переведите через дорогу за руку, ведя велосипед отдельно. И, конечно, никогда не выпускайте маленького «гонщика» из поля зрения.

***Драки*** – нередкая причина серьезных травм у детей. Чаще это удел мальчишек, но встречаются и задиристые девчонки, которые готовы «разбираться» с обидчиком при помощи кулаков. И кулаки – это еще пол беды. Часто в ход идут подручные предметы: палки, железки, камни и т.п. Одна из главных причин очень проста: ребята еще не понимают, насколько серьезно можно поранить противника этими предметами. Срабатывает обычный киношный стереотип: героя ударили по голове здоровенным булыжником, а он себе не только жив, но и вполне здоров. Подобные сцены искажают представление наших детей о реальной силе удара, о боли, о том, насколько на самом деле хрупкая и уязвимая штука – человеческая жизнь. И кто же еще, как не мамы и папы должны донести до малышей эти простые истины? Если бы со всеми детьми говорили о возможных последствиях таких вот драк, детского травматизма было бы куда меньше…

Еще одна опасность – большие и маленькие *четвероногие*, причем не только бродячие, но и самые настоящие домашние. Речь не столько об опасных болезнях, которые могут переносить животные, сколько о собачьей агрессии, жертвами которой иногда становятся дети. Бесспорно, вы должны воспитывать в ребенке любовь и доверие к братьям меньшим, но малыш должен четко знать, что собаки бывают разные и не всегда добрые. К тому же, лучше вообще не подходить к незнакомым животным. Расскажите малышу, что нельзя размахивать руками или палкой возле собаки. Она подумает, что ее хотят ударить и может укусить. Не стоит гладить и тискать незнакомую собаку. Ей это может не понравиться. Ребенок должен знать, как вести себя при нападении собаки. Если рядом нет спасительного пристанища – подъезда или дерева – не стоит убегать, собака все равно догонит. Покажите **малышу**, как нужно защитить лицо и шею, прижав подбородок к груди и закрывшись согнутыми в локтях руками.

А взрослые обязательно придут на помощь.



**Подвижные игры с детьми на летнем отдыхе**

Проводите больше времени на открытом воздухе в подвижных играх.

**Игры с родителями** – это неотъемлемая часть развития детей. Это и укрепление здоровья, и хорошее настроение. Совместные игры сближают родителей и детей. Ваш ребенок придет в восторг, когда увидит серьезного папу, весело играющего в мяч. Для дошкольника «игра – единственный способ освободиться от роли ребенка, оставаясь ребенком». Для взрослого - «единственный способ стать снова ребенком, оставаясь взрослым».

Отправляясь на отдых с детьми за город, с компанией, не забывайте взять с собой необходимые атрибуты для игры, это могут быть мячи, ракетки, а также многое другое, на что хватит выдумки.

Подвижные игры с предметами (с массажным мячом, скакалками, обручем, другим сезонным спортинвентарём) соревнования, эстафеты будут способствовать развитию двигательной сферы ребёнка, а именно объёма, силы, переключаемости движений, хорошей координации и моторной реакции, научат формировать стратегию поведения, особенно игры с правилами.

Во что же можно поиграть с ребенком, чтобы это доставило радость вам и вашим детям? Выбирайте те игры, которые доступны вашему ребенку. Учитывайте, что у детей быстро пропадет увлечение, если они не испытывают радость победы. Вспомните игры, в которые вы играли в детстве, научите этим играм своего ребенка. Это доставит огромное удовольствие и ему, и вам, воспоминания детства очень приятны! Попросите ребенка познакомить вас с играми, в которые он играет в детском саду со своими сверстниками. Будьте внимательным слушателем, ведь это самые ценные минуты вашего общения. Кроме отличного настроения игры способствуют улучшению взаимоотношений в семье, сближают детей и родителей. Предлагаем вам некоторый перечень игр, которые вы можете использовать с детьми во время летнего отдыха.

**Игры с мячом:**

**«Съедобное – несъедобное»**

Это одна из древних игр. Ее правила довольно просты. Игроки стоят в ряд, ведущий кидает мяч по очереди каждому из игроков, при этом произносит какое-нибудь слово. Если слово «съедобное», игрок должен поймать мяч, если «несъедобное» - оттолкнуть. Если игрок ошибается, то он меняется местами с ведущим.

**«Назови животное»**

Можно использовать разную классификацию предметов (города, имена, фрукты, овощи и т. д.). Игроки встают по кругу и начинают передавать мяч друг другу, называя слово. Игрок, который не может быстро назвать слово, выбывает из игры. Играя в такую игру, вы расширяете кругозор и словарный запас своего ребенка.

**«Догони мяч»**

Если у вас на отдыхе оказалось два мяча, можно поиграть в эту игру. Правила очень просты. Игроки передают по команде мяч друг другу, стараясь, чтобы один мяч не догнал другой.



**Осторожно! Грибы.**

В период лесных прогулок в летнее время родители, должны осуществлять строжайший надзор за ребенком, который собирает цветы, грибы и травы, пробует их. Не следует так же забывать о тщательном контроле, за использованием в пищу грибов, собранных детьми.

Каждый взрослый, которому доверено здоровье детей, должен хорошо знать, какой гриб взять, а какой выбросить.

Итак, для того чтобы избежать отравления ядовитыми грибами, нужно собирать только те, которые вы хорошо знаете.

Здоровье, и даже жизнь отравившегося грибами, во многом зависят от того, насколько своевременно ему окажут медицинскую помощь. Следует помнить, что при любом отравлении грибами, пусть даже на первый взгляд не тяжёлый, необходимо немедленно обращаться к врачу. Но и до прихода врача нужно действовать быстро и решительно. При отравлении любым из ядовитых грибов следует постараться вывести ядовитые вещества из организма: принять слабительное, промыть желудок раствором марганцовокислого калия. Пострадавший ребёнок должен находиться в постели, ему вредно ходить и сидеть.

Любое отравление грибами сопровождает рвота и расстройство кишечника, вызывающее обезвоживание организма и мучительную жажду. Чтобы облегчить состояние больного ребёнка, нужно давать ему холодную, слегка подсоленную воду, холодный чай, кофе, молоко.

Лечат отравление грибами, как правило, только в больницах. Чтобы врачу легче было разобраться в причинах отравления, остатки грибов следует сохранить для исследования в лаборатории.

**Как бороться с комарами.**

Укусы комаров не только оставляют после себя мучительный зуд. Эти насекомые могут быть и по-настоящему опасными, если они переносят возбудителя малярии. Известно более двух тысяч видов комаров. Причем далеко не все они являются переносчиками малярии. Несмотря на то, что в последнее время количество малярийных комаров в средней полосе увеличилось, в большинстве случаев мы наблюдаем обычные виды этих насекомых. Кровь сосут лишь особи женского пола и лишь тогда, когда они готовятся к откладыванию яиц. Протеины крови необходимы комарам, для того чтобы отложить как можно больше яиц. Так, «голодная» комариха может отложить не больше 50 яиц, а сытая – уже до 300. Обнаружить свою добычу комар может за несколько километров! Жало его похоже на шприц, игла которого еще прикрыта особым протекторным чехольчиком. Как только жало введено в тело, в ткани человека тут же впрыскивается вещество, препятствующее сворачиванию крови. Для взрослого здорового человека не опасны даже пятьсот укусов комара. Однако для аллергика и одного может быть достаточно, чтобы вызвать тяжелую аллергическую реакцию и даже летальный исход**.**

**Что делать после укуса?**

1. Сделать после укуса крепкий раствор пищевой соды и периодически обрабатывать зудящее место.

2. Смазывать укусы спиртовой настойкой календулы, борным спиртом, томатным соком. 3. Сделать холодную примочку.

4. При множественных укусах принять антигистаминное средство.

5. В походной аптечке или на даче непременно следует держать антигистаминный препарат, фенистил или фукорцин (снимают зуд и даже устраняют ожоги крапивы).

Народные методы при укусах комаров:

1. Обработать сметаной или кефиром.

2. Приложить к месту укуса лист черемухи или подорожника.

3. Смазать пораженное место бальзамом «Звездочка».

**Хорошего семейного отдыха вам!**

