



Консультация для родителей

Как правильно использовать летний отдых?

«Лето - это маленькая жизнь» - так красиво и точно сказано в известной песне Олега Митяева. Однако эту «маленькую жизнь» необходимо правильно обустроить, наполнить важными, интересными и, конечно, полезными для ребенка занятиями. Наступило лето, так что самое время родителям подумать об отдыхе. И, в первую очередь, не о своем, а о детском. Очень маленькие, не очень взрослые и почти взрослые, наши дети нуждаются в полноценном отдыхе, наполненном впечатлениями, солнцем, играми, купанием, витаминами и прочими приятностями. Отдых всем семейством или самостоятельная поездка уже повзрослевшего человечка - выбирайте, что вам подойдет. А мы поможем не растеряться.

Для детей дошкольного возраста рекомендуется

Солнце, воздух и вода волшебным образом влияют на детский организм. При разумном использовании этих составляющих можно укрепить здоровье ребенка на целый год. Не секрет, что лучше всего отдых переносится в привычных условиях, ведь родная климатическая зона позволяет извлечь максимум пользы для организма даже в течение короткого отпуска, так как не требуется акклиматизации. Если прогноз погоды благоприятен, смело выбирайте для отдыха родные просторы с умеренным климатом. Ведь у вас есть множество любопытных вариантов отдыха: дача, дома отдыха, пансионаты, а также санатории, где вы сможете не только развлечь и оздоровить малыша, но и заняться своим здоровьем. Выбирая маршрут, предпочитайте именно те места, где вас готовы принять с ребенком. Тогда там обязательно будут детские комнаты, воспитатели, кровати, стульчики и врачи, что существенно облегчит вам жизнь и позволит самим немного расслабиться.

Любимая дача

Дачный отдых подходит детишкам всех возрастов и имеет множество плюсов, кроме, пожалуй, одного минуса - для родителей всегда найдется масса неотложных дел. Впрочем, здесь можно прибегнуть к помощи бабушек и дедушек, которые охотно будут возиться с малышом и помогут по хозяйству. Зато ребенку отдых на даче запомнится не хуже курортного, если его правильно организовать.

Предоставьте детям свободу действий, ведь именно этим привлекательна дачная жизнь.

Игры в землекопа, возня с водой, полив грядок и запуск корабликов в бочке - очень увлекательные занятия. А сколько возможностей окунуться в мир живой природы. Ваш малыш узнает, и сам увидит, как растут овощи и фрукты, зачем нужны пчелы, как квакают лягушки и прыгают кузнечики. Он познакомится с домашними животными, надышится деревенским воздухом, накупается и загорит. Дети, к тому же, замечательные помощники.

То, что для нас нелегкий труд, для них интереснейшее занятие.

- Пикник

Решив провести семейный отдых под брезентовой крышей, вы должны обязательно помнить, что потребуется много времени на обустройство быта. Для совсем маленьких детей длительные передвижения на своих двоих могут оказаться не по силам, и вы будете обречены тащить на себе вместе с рюкзаками и юных путешественников. Впрочем, туристы вполне могут передвигаться и на машинах, правда, надо заранее продумать, как занять детей в замкнутом пространстве автомобиля. Чтобы дети не скучали и не уставали, сделайте их активными участниками. Поручите отыскать место для палатки, набрать веток для костра, распаковать вещи, просушить свою одежду. Самое главное помните, что такой отдых все же не подойдет совсем маленьким, а также физически слабым детишкам.

Запаситесь необходимыми лекарствами, продумайте возможные неприятности. Меры предосторожности те же, что и при дачном отдыхе.

Готовя пищу на костре, не забывайте о младших участниках мероприятия. Держите детей подальше от огня, тщательно тушите угли, после приготовления еды. Убирайте спички и зажигалки. Если ребенок обжегся, подержите обожженное место под холодной водой и обработайте "пантенолом". Это лекарство обязательно возьмите с собой. Если вы уверены в своих силах, дерзайте. Походная жизнь открывает перед ребенком мир природы, позволяет сделать массу открытий. А городским детям такие опыты особенно необходимы для полноценного развития.

По морям, по волнам

Путешествие к теплому морю

- один из излюбленных видов отдыха. Если вы раздумываете, куда бы лучше поехать, выбирайте между побережьем Крыма (на ЮБК - Алушта, на западе - Евпатория) и Азовским морем. Для детей Азовское – самое оно! Море неглубокое, прогревается быстро. Чтобы отдыхали все члены семьи, надо постараться учитывать интересы ребенка и папы с мамой. Разделите дни на активные и пляжные. Попутешествуйте по городу, посетите музеи и выставки, купите сувениры. Устраивайте спортивные дни. После активного отдыха будет особенно приятно расслабиться на пляже. Отсутствие игрушек – прекрасный повод развить воображение ребенка. Постройте крепость из песка, создайте мозаику из ракушек или картину из водорослей.

Меры предосторожности. Помните, что первые 6-8 дней уйдут на адаптацию. Не стоит "активно" отдыхать в это время, а также есть много фруктов и незнакомые продукты, чтобы не спровоцировать расстройства пищеварения. Начинайте загорать постепенно с 10- 15 минут. Лучшее время для пляжа - до 10 часов утра и после 16 часов вечера. Надевайте на детей панамки, пользуйтесь солнцезащитными средствами, давайте чаще пить обычную воду. Следите, чтобы ребенок не проводил много времени под открытым солнцем. Хотя, даже при пасмурной погоде можно получить солнечный ожог, если злоупотреблять пляжем. После купания ополаскивайте детей пресной водой и вытирайте насухо. Капли воды и кристаллики соли могут спровоцировать солнечный ожог. Пусть ребенок всегда ходит в трусиках, иначе он может подхватить инфекцию.

Ах, горы, горы

Горный климат очень хорошо влияет на работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем из-за того, что атмосферное давление в горах понижено. 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.

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.

Сказочное путешествие

Если у вас есть возможность попутешествовать, отправляйтесь с детьми в страны, где живут детские сказки. В Финляндии, в городе Нааитали находится долина Мумми-Троллей и других персонажей изумительной сказочницы Тувве Янсон. По пути вы сможете заехать в аквапарк "Сирене" или в парк "Висул-хати", наполненный динозаврами, автомототреками и макетами известных зданий. А в научном центре "Эврика" вашему ребенку дадут самому что-нибудь изобрести и принять участие в фантастических экспериментах..

Летом не забудьте обратить внимание на развитие творческих способностей детей.

Предлагаем Вам комплекс заданий, из которых можно выбрать подходящее в соответствии с условиями и желаниями. Это такие задания, как:

- провести наблюдение за муравьями и другими насекомыми, а затем изготовить совместно с ребёнком рукописную книгу об их жизни («В гости к маленьким друзьям»);
- создать альбом о правилах поведения в природе («Наши маленькие помощники»);
- провести экскурсии в природу («В гости к белым берёзам», «Травка, кустик, деревце»,

«Летний бал цветов» и др.);

- изготовить с детьми из бросового материала (коробок) фотоаппарат и «сфотографировать» замеченное ребёнком явление или объект, а фотографиями будут рисунки, выполненные детьми после прогулки;
- прочитать детям рассказы В.Бианки, М.Пришвина и других авторов (по рекомендации воспитателя), найти описанное в природе и отразить содержание рассказа и наблюдений в рисунках;
- провести с ребёнком наблюдение за сельскохозяйственным трудом, поучаствовать в нём вместе с ребёнком, а результаты отразить в лепке, аппликации, конструировании из бумаги («Наш урожай»);
- обратить внимание ребёнка на прекрасное и интересное в природе, сфотографировать, подобрать стихотворение или строчки из рассказа, сказки, соответствующие изображению; создать рукописную книгу «Как я провёл лето»; составить с детьми гербарий и т.д.

Меры предосторожности

- Возможность аллергии

Даже если ваш малыш не аллергик, присматривайтесь к его состоянию (слезы, насморк, чиханье, не связанное с простудой). Чаще всего аллергия дает о себе знать в периоды цветения деревьев и трав (береза, ольха, злаки, лебеда, одуванчик, полынь). Детям, знакомым с проявлениями поллиноза (аллергия на пыльцу) лучше не гулять в сухую и ветреную погоду. А в доме надо почаще делать влажную уборку. Пищевая аллергия легко возникает от яблок, черешни, лесных орехов, персиков, арбузов, дыни, меда, клубники, свеклы. И проявляется покраснением щечек, губ и зудом кожи. В любом случае не закармливайте ребенка "витаминами". Иначе у него разболится животик.

- Пищевые расстройства

Следите за тем, что дети тянут в рот. Научите их мыть фрукты и овощи. Не забывайте о чистоте рук. Дети часто познают окружающий мир на зубок. Смотрите, чтобы в ход не пошли сомнительные растения и плоды. Такие растения как плющ, борщевик могут серьезно обжечь ребенка. Если неприятность все-таки произошла, обратитесь к врачу и возьмите с собой образец растения-обидчика.

- Насекомые

Чтобы спокойно спать ночью защищайтесь от комаров москитными сетками на окнах и детских кроватках. Используйте фумигаторы. Днем хорошо помогают специальные браслеты, пропитанные маслами лаванды и Melissa (спрашивайте в детских магазинах). Что касается ос, пчел и шмелей, то их укус пройдет без последствий, если напало только одно насекомое, у малыша нет аллергии к яду, и укус пришелся не на рот, шею, горло и лицо (это опасные для возникновения удушья места). Примите простые и эффективные меры: наложите холодный компресс на место укуса, дайте ребенку болеутоляющее с парацетамолом. Если отек и краснота не прошли в течение суток обратитесь к врачу. И ни в коем случае не удаляйте жало пальцами. Вы можете раздавить мешочек с ядом. Избавиться от жала можно скользящими движениями ногтя по коже.

- Опасная живность

Не подпускайте детей близко к таким животным, как собаки, козы, коровы, свиньи, лошади, даже если они на привязи. Постарайтесь запретить гладить котят, щенков и поросят. А погладили, то обязательно помойте ручки. Если ребенка покусали, промойте и продезинфицируйте даже маленькую ранку, а затем обратитесь к врачу.

- Рабочие инструменты

В помощь садовнику предназначен немалый спектр инструментов, начиная от газонокосилок, лопат, граблей, тесаков и заканчивая ядохимикатами, способными истребить не только вредных насекомых, но и человека. Ребенку все интересно, тем более что он видел взрослых, "играющих" этими предметами. Поэтому исключайте все электроприборы, храните инструменты и химикаты в недоступных местах. Если несчастный случай произошел, вызывайте "скорую помощь".

С рюкзаками на плечах

Советы родителям по отдыху с ребенком на море

Черноморские курорты подходят для отдыха детей уже с 2-летнего возраста. Только не нужно ездить в июльскую жару, когда температура превышает +25С. Для поездки с ребенком лучше всего подходит последний месяц лета. Но и в бархатный период нельзя злоупотреблять солнцем.

Детям, страдающим заболеваниями дыхательной системы не желательно отдыхать на кавказском берегу Черного моря, Крым такие ребяташки переносят значительно лучше. Противопоказанием к отдыху в теплых краях могут служить следующие заболевания: эндокринопатия, сердечно-сосудистая патология, в том числе и нередкая среди подростков гипертония.

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.

Для большинства курортников купание в Черном море - неотъемлемая часть отдыха. Хотя Черное море достаточно хорошо прогревается, но холодная вода может не только испортить настроение, но и навредить здоровью. Поэтому, при выборе места отдыха, соберите информацию, будет ли теплым море в период вашего отдыха.

Акклиматизация. Самый оптимальный вариант отдыха - уехать с ребенком, как минимум, на месяц. Первые десять дней уходят на акклиматизацию, а остальные двадцать - собственно на отдых. Подготовьте малыша к путешествию заранее. Хорошо, если за некоторое время до поездки он начнет принимать витамины. В первый день после прибытия на место не купайте малыша, а на второй-третий день разрешите ему поплескаться в воде - пусть и несколько раз, но не более пяти минут каждый заход. В первые дни ребенок может быть перевозбужденным, отказываться от еды, иногда у детей даже повышается температура, появляется рвота. Все это является признаками акклиматизации, и если малыш остается при этом бодрым и веселым, то особенно беспокоиться не стоит. Если же тревожные симптомы не исчезают, а сохраняются или даже усиливаются, появляется насморк, кашель, понос, стоит обратиться к врачу.

Кишечные заболевания. Мыть руки перед едой, не пить воду из-под крана - это банальные, но жизненно необходимые правила для людей, отправляющихся на отдых, особенно в жаркие места. Не рекомендуется чистить зубы и мыть фрукты водой из-под крана - можно использовать для этих целей воду из бутылок, а еще лучше кипяченую воду. Пользуйтесь в общественных местах влажными салфетками, если ребенок много играл в песке, общался с другими детьми и местными жителями, животными, был в необорудованном туалете и п.р., не стесняйтесь чаще протирать ему руки влажными дезинфицирующими салфетками.

Остерегайтесь бассейнов, в которых редко меняется или не обеззараживается вода, маленький ребенок часто ее заглатывает при плавании. Ребенка постарше попросите при купании закрывать рот и стараться не заглатывать воду. Если ребенок совсем маленький и вода все-таки периодически попадает ему в рот, желательно давать малышу препараты для поддержания микрофлоры кишечника. Бояться, что ребенок подхватит кишечную инфекцию на море, не стоит, даже если малыш случайно наглотается морской воды. Но желательно взять с собой на пляж бутылку с водой, чтобы при необходимости дать малышу попить или промыть ему глаза.

Совсем кратко

Не ходите с ребенком на пляж в период с 11 до 16 часов.

Берегите ребенка от длительного пребывания на открытом солнце.

Обязательно смазывайте тело ребенка солнцезащитным кремом (средство купите заранее до отъезда в аптеке после консультации с детским врачом).

На пляже ребенок должен быть одет в светлую маечку из хлопка с длинными рукавами, а на голове - панамка.

Помните, что на пляже с крупной галькой можно обгореть быстрее, чем на песчаном пляже, так как галька больше отражает солнце.

Всегда имейте с собой средство от солнечных ожогов.

Помните основные проблемы, которые могут испортить отдых с ребенком у моря

кишечные инфекции, перегрев, переохлаждение.

- Обязательно следите за гигиеной малыша. Всегда имейте с собой воду питьевую и влажные салфетки и не стесняйтесь чаще протирать его руки, лицо.
- Обращайте внимание, где играет ваше дитя, в каком песке, нет ли поблизости бродячих животных, мусорных баков, туалетов.
- Пытайтесь избегать бассейнов, где редко проводятся мероприятия по обеззараживанию воды, редко меняется вода, ведь ребенок при плавании часто заглатывает воду.
- Не ходите на море в период с 11 до 16 часов.
- Оградите ребенка от длительного пребывания на открытом солнце.
- Смазывайте тело ребенка специальным солнцезащитным кремом.
- На пляже обязательно надевайте на голову малыша светлую панамку, а на тело – светлую хлопчатобумажную майку.
- Средство от ожогов всегда должно быть под рукой.
- Ребенка всегда держите в поле зрения.

Берегите здоровье ваших деток!!!

Питание детей в летние каникулы: советы родителям

У родителей всегда самые лучшие намерения, даже если они не всегда знают, как воплотить их в жизнь. Кто не хочет, чтобы его дети употребляли только здоровую пищу?

Мы знаем, что пища является основным компонентом хорошей жизни и имеет непосредственное влияние на физическое состояние и качество жизни ребенка. Особо велико влияние употребляемых продуктов в долгосрочной перспективе. Здоровая пища обеспечивает нормальный рост и развитие ребенка, формирует привычку к правильному питанию на всю жизнь.

Как видим, питание является одним из ключевых моментов в жизни семьи и во многом влияет на непростые отношения родителей и детей. Чувство вины, которое испытывают родители, не всегда кормящие детей правильной пищей, усложняет и еще больше спутывает взаимоотношения взрослых. Но об этом – позже.

В целом, основные принципы здорового образа питания просты:

1. Разнообразьте свой рацион, он должен включать овощи, фрукты, крупы, мясо и его заменители, качественные молочные продукты, полезные жиры и сладости (бывают и такие).
2. Соблюдайте правильный режим питания, принимайте пищу минимум трижды в день.
3. Принимайте пищу за столом, без отвлекающего шума и работающего телевизора.
4. Ешьте еду, приготовленную дома, сокращая количество промышленно обработанных продуктов.

В жаркую погоду есть тенденция к обезвоживанию, особенно когда вы находитесь вне дома, на море или в бассейне.

Дети больше подвержены обезвоживанию, так как их организм, по сравнению с организмом взрослого человека, не всегда реагирует на недостаток жидкости. Поэтому родители должны следить за тем, чтобы дети пили больше, чем им того хочется. Это касается обычной питьевой минеральной воды или содовой. Старайтесь не давать детям газированных напитков, соков, сладкую воду и сиропы.

Чтобы разнообразить вкус обычной воды, добавьте в нее ломтики лимона и листья мяты. Приучайте детей именно к такой воде. Холодные фрукты, арбуз или виноград, также могут обеспечить организм необходимым количеством жидкости.

Да, перед вами нелегкая задача. Но кто сказал, что быть родителями это просто? Желаем вам отличного и безопасного лета.

Понаблюдайте с детьми.

1. В июне заря с зарею сходиться.
2. В июне каждый кустик ночевать пустит.
3. В июне начинают линять «охотничьи» птицы.
4. В июне первую ягоду в рот кладут, а вторую - домой несут.
5. Праздник в бору: цветут сосна и ель.
6. Знойный июнь - на боровики плюнь.
7. Июнь - время длинных трав и сенокосов.
8. Июнь - конец пролетья, начало лета.
9. Июнь месяц белых ночей, цветущих трав, поющих птиц.
10. Июньские дожди лучше золотой горы.
11. Июньское ведро колосит хлеба.
12. Июнь солнцем и радугой земледельца радует.
12. Июнь - хлеборост.
13. Летний день - год кормит.

Соблюдая эти простые правила, вы сможете уберечь себя и своих близких от многих неприятностей, а летний отдых принесет вам и вашим детям радость и здоровье.