

Прогулка с родителями в летний период

Наступает лето, которое приносит не только детям, но и взрослым заряд хорошего настроения, бодрости и ярких запоминающихся событий. Но для того, чтобы для детей летние дни действительно остались в памяти, как яркое событие, необходимо родителям тщательно продумать общий досуг. К тому же летом у детей есть прекрасная возможность получить заряд не только отличного настроения, но и самое главное – здоровья на весь будущий год!

Родители сталкиваются с вопросами: «Чем занять ребенка летом? Куда пойти? Как весело провести выходные дни с любимым чадом? В какие игры играть с малышом?»

Нельзя забывать, что решающее слово остается за ребенком это один из моментов, когда ребенок чувствует, что вы его любите и вас интересуют его желания.

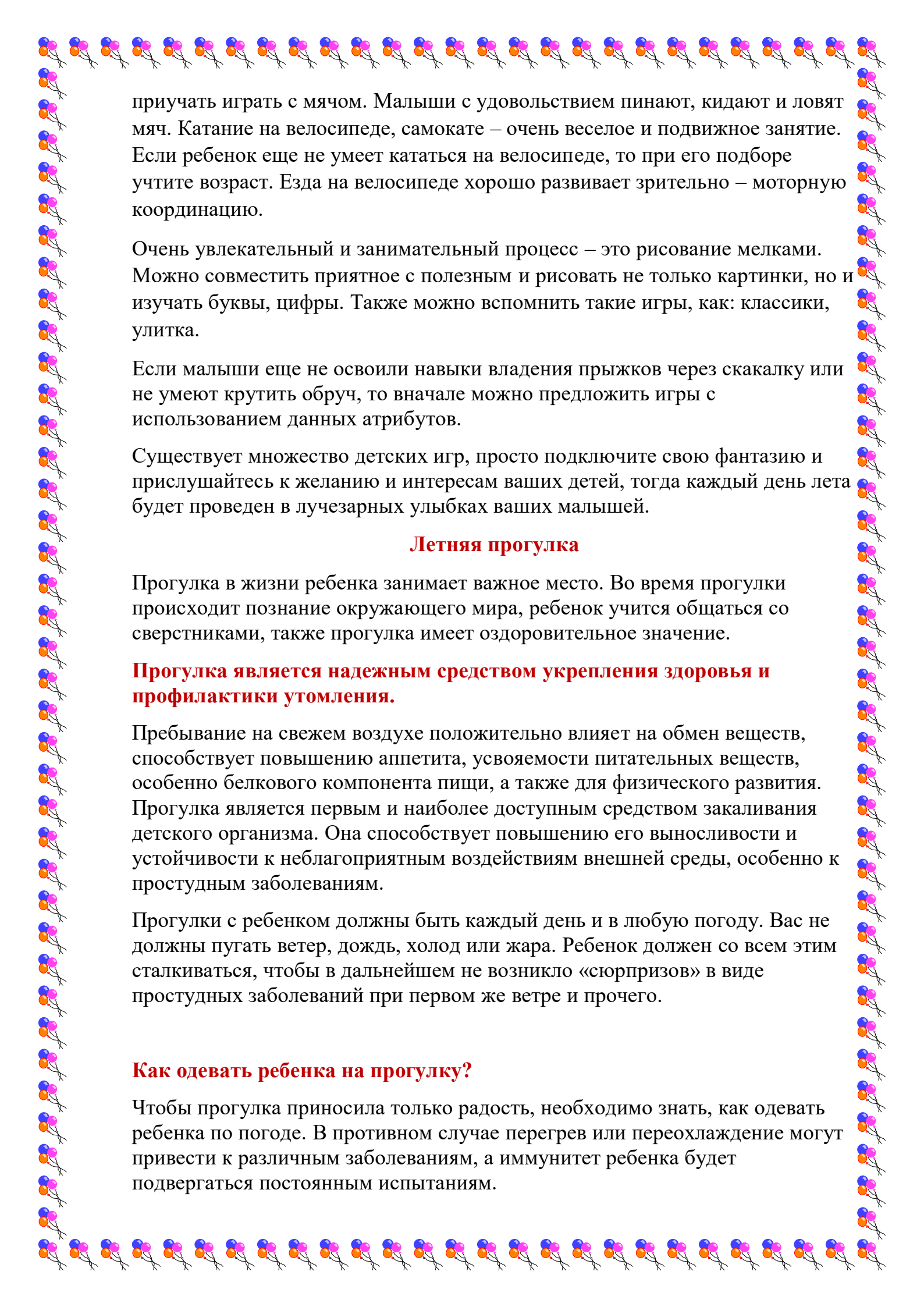
Будьте с вашим малышом «на одной волне»: интересуйтесь, приглядывайтесь, рассматривайте то, что интересует вашего ребенка, рассказывайте, объясняйте, отвечайте на все вопросы малыша, ни в коем случае не игнорируйте детские вопросы!

Существует много способов, как провести выходной день вместе с ребенком интересно и увлекательно. Можно погулять на детской площадке, сходить в лес, парк, в рощу, в музей, посетить приезжий цирк. Вариантов, как провести выходные с ребенком – масса, главное ребенок должен чувствовать родительскую сопричастность его интересам.

Летом дети должны быть на свежем воздухе как можно дольше. В летний период актуально использовать возможности для укрепления здоровья детей и профилактики утомления. Прогулки, игры, физкультурные занятия – лучший отдых после учебного года. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует аппетиту, усвояемости питательных веществ и оказывает закаливающий эффект. Если прогулка правильно организована, малыши реализуют в ней около 50 % суточной потребности в активных движениях. Сокращение времени пребывания на воздухе создает дефицит движений.

Играйте с детьми в подвижные и малоподвижные игры.

Организируйте игры с мячом. Для того, чтобы развить ловкость, крупную моторику, улучшить координацию движений, нужно как можно раньше



приучать играть с мячом. Малыши с удовольствием пинают, кидают и ловят мяч. Катание на велосипеде, самокате – очень веселое и подвижное занятие. Если ребенок еще не умеет кататься на велосипеде, то при его подборе учтите возраст. Езда на велосипеде хорошо развивает зрительно – моторную координацию.

Очень увлекательный и занимательный процесс – это рисование мелками. Можно совместить приятное с полезным и рисовать не только картинки, но и изучать буквы, цифры. Также можно вспомнить такие игры, как: классики, улитка.

Если малыши еще не освоили навыки владения прыжков через скакалку или не умеют крутить обруч, то вначале можно предложить игры с использованием данных атрибутов.

Существует множество детских игр, просто подключите свою фантазию и прислушайтесь к желанию и интересам ваших детей, тогда каждый день лета будет проведен в лучезарных улыбках ваших малышей.

Летняя прогулка

Прогулка в жизни ребенка занимает важное место. Во время прогулки происходит познание окружающего мира, ребенок учится общаться со сверстниками, также прогулка имеет оздоровительное значение.

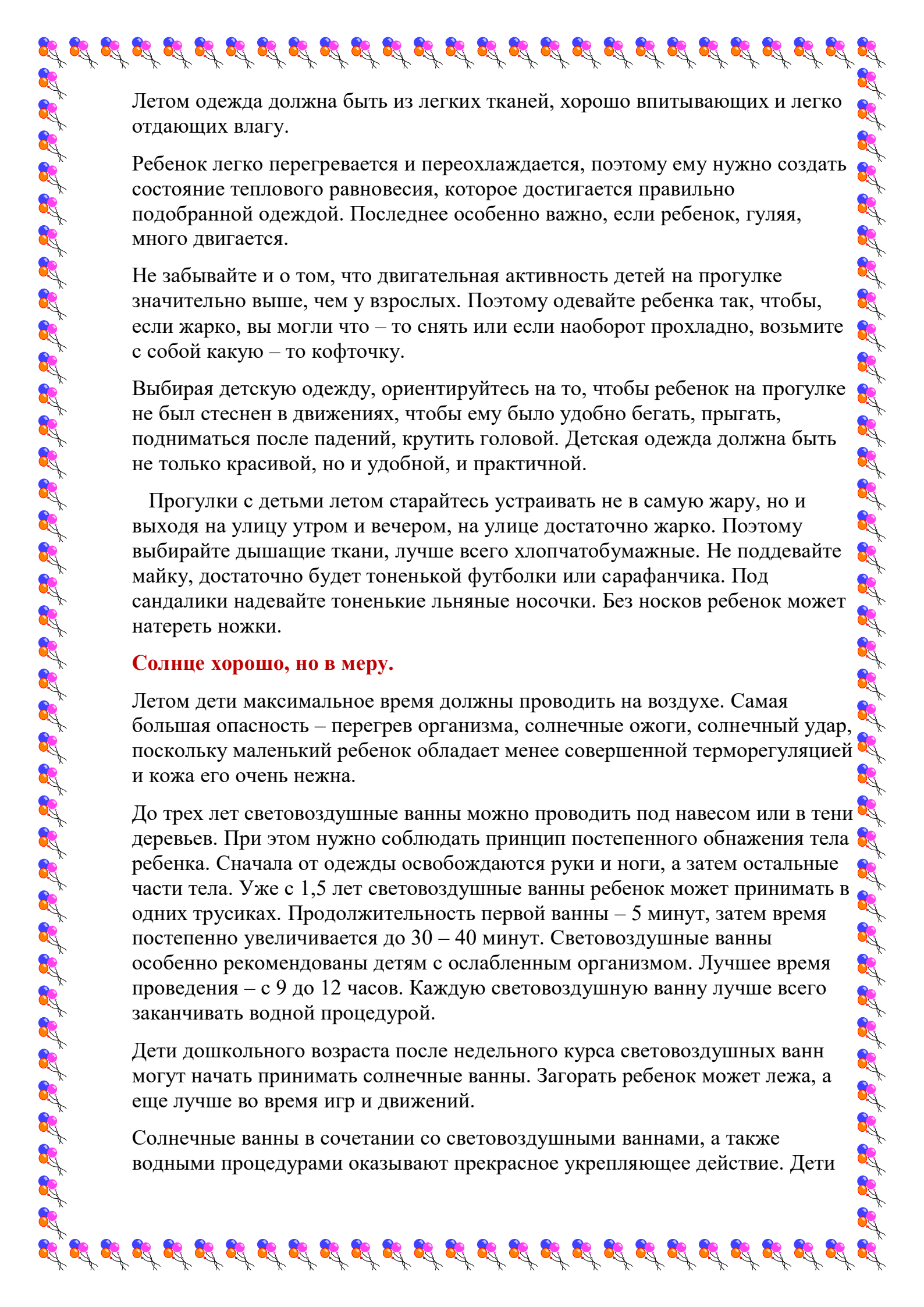
Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления.

Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ, особенно белкового компонента пищи, а также для физического развития. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

Прогулки с ребенком должны быть каждый день и в любую погоду. Вас не должны пугать ветер, дождь, холод или жара. Ребенок должен со всем этим сталкиваться, чтобы в дальнейшем не возникло «сюрпризов» в виде простудных заболеваний при первом же ветре и прочего.

Как одевать ребенка на прогулку?

Чтобы прогулка приносила только радость, необходимо знать, как одевать ребенка по погоде. В противном случае перегрев или переохлаждение могут привести к различным заболеваниям, а иммунитет ребенка будет подвергаться постоянным испытаниям.



Летом одежда должна быть из легких тканей, хорошо впитывающих и легко отдающих влагу.

Ребенок легко перегревается и переохлаждается, поэтому ему нужно создать состояние теплового равновесия, которое достигается правильно подобранной одеждой. Последнее особенно важно, если ребенок, гуляя, много двигается.

Не забывайте и о том, что двигательная активность детей на прогулке значительно выше, чем у взрослых. Поэтому одевайте ребенка так, чтобы, если жарко, вы могли что – то снять или если наоборот прохладно, возьмите с собой какую – то кофточку.

Выбирая детскую одежду, ориентируйтесь на то, чтобы ребенок на прогулке не был стеснен в движениях, чтобы ему было удобно бегать, прыгать, подниматься после падений, крутить головой. Детская одежда должна быть не только красивой, но и удобной, и практичной.

Прогулки с детьми летом старайтесь устраивать не в самую жару, но и выходя на улицу утром и вечером, на улице достаточно жарко. Поэтому выбирайте дышащие ткани, лучше всего хлопчатобумажные. Не поддевайте майку, достаточно будет тоненькой футболки или сарафанчика. Под сандалики надевайте тоненькие льняные носочки. Без носков ребенок может натереть ножки.

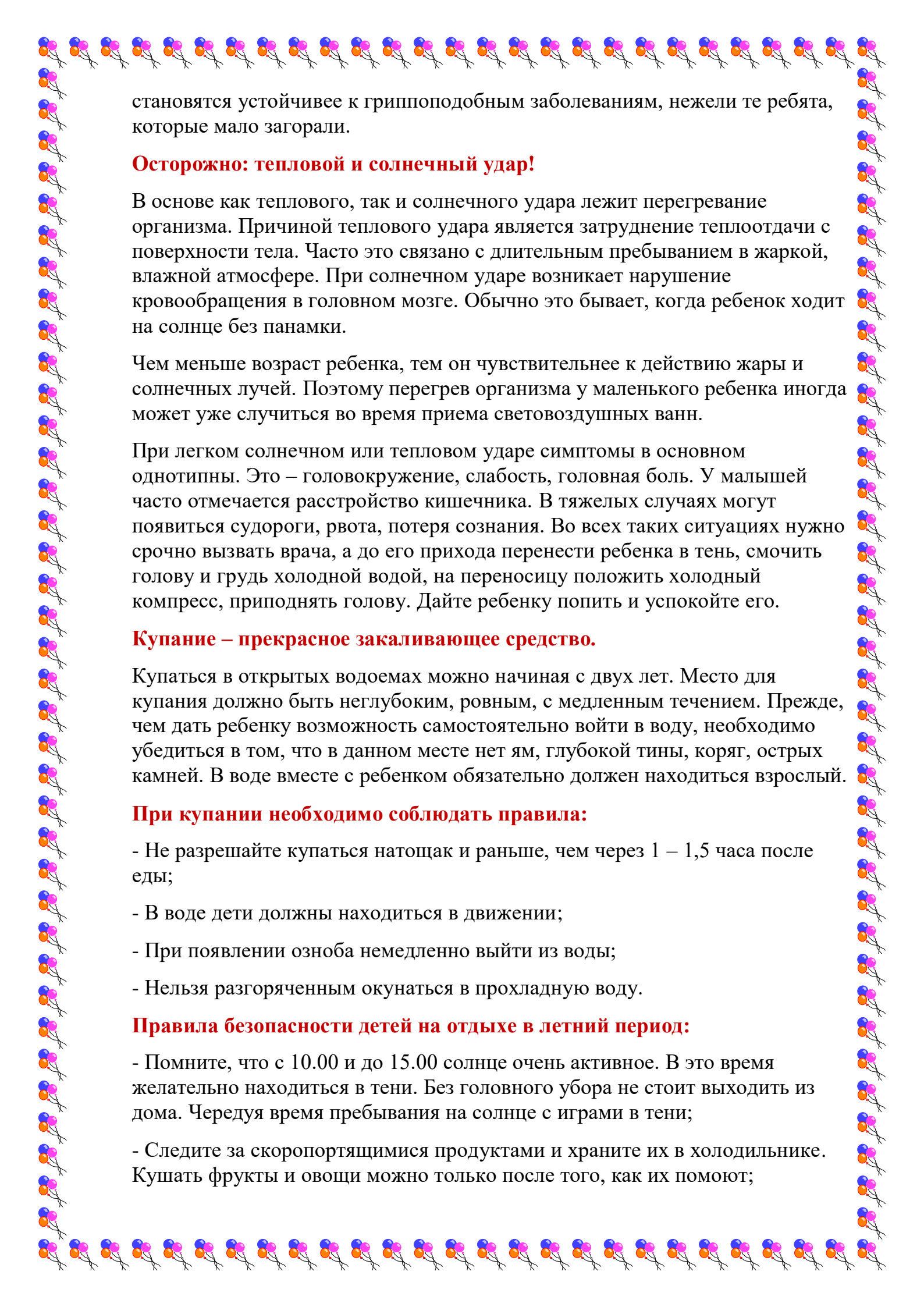
Солнце хорошо, но в меру.

Летом дети максимальное время должны проводить на воздухе. Самая большая опасность – перегрев организма, солнечные ожоги, солнечный удар, поскольку маленький ребенок обладает менее совершенной терморегуляцией и кожа его очень нежна.

До трех лет световоздушные ванны можно проводить под навесом или в тени деревьев. При этом нужно соблюдать принцип постепенного обнажения тела ребенка. Сначала от одежды освобождаются руки и ноги, а затем остальные части тела. Уже с 1,5 лет световоздушные ванны ребенок может принимать в одних трусиках. Продолжительность первой 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. Каждую световоздушную ванну лучше всего заканчивать водной процедурой.

Дети дошкольного возраста после недельного курса световоздушных ванн могут начать принимать солнечные ванны. Загорать ребенок может лежа, а еще лучше во время игр и движений.

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!

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 ребенок ходит на солнце без панамки.

Чем меньше возраст ребенка, тем он чувствительнее к действию жары и солнечных лучей. Поэтому перегрев организма у маленького ребенка иногда может уже случиться во время приема световоздушных ванн.

При легком солнечном или тепловом ударе симптомы в основном однотипны. Это – головокружение, слабость, головная боль. У малышек часто отмечается расстройство кишечника. В тяжелых случаях могут появиться судороги, рвота, потеря сознания. Во всех таких ситуациях нужно срочно вызвать врача, а до его прихода перенести ребенка в тень, смочить голову и грудь холодной водой, на переносицу положить холодный компресс, приподнять голову. Дайте ребенку попить и успокойте его.

Купание – прекрасное закаливающее средство.

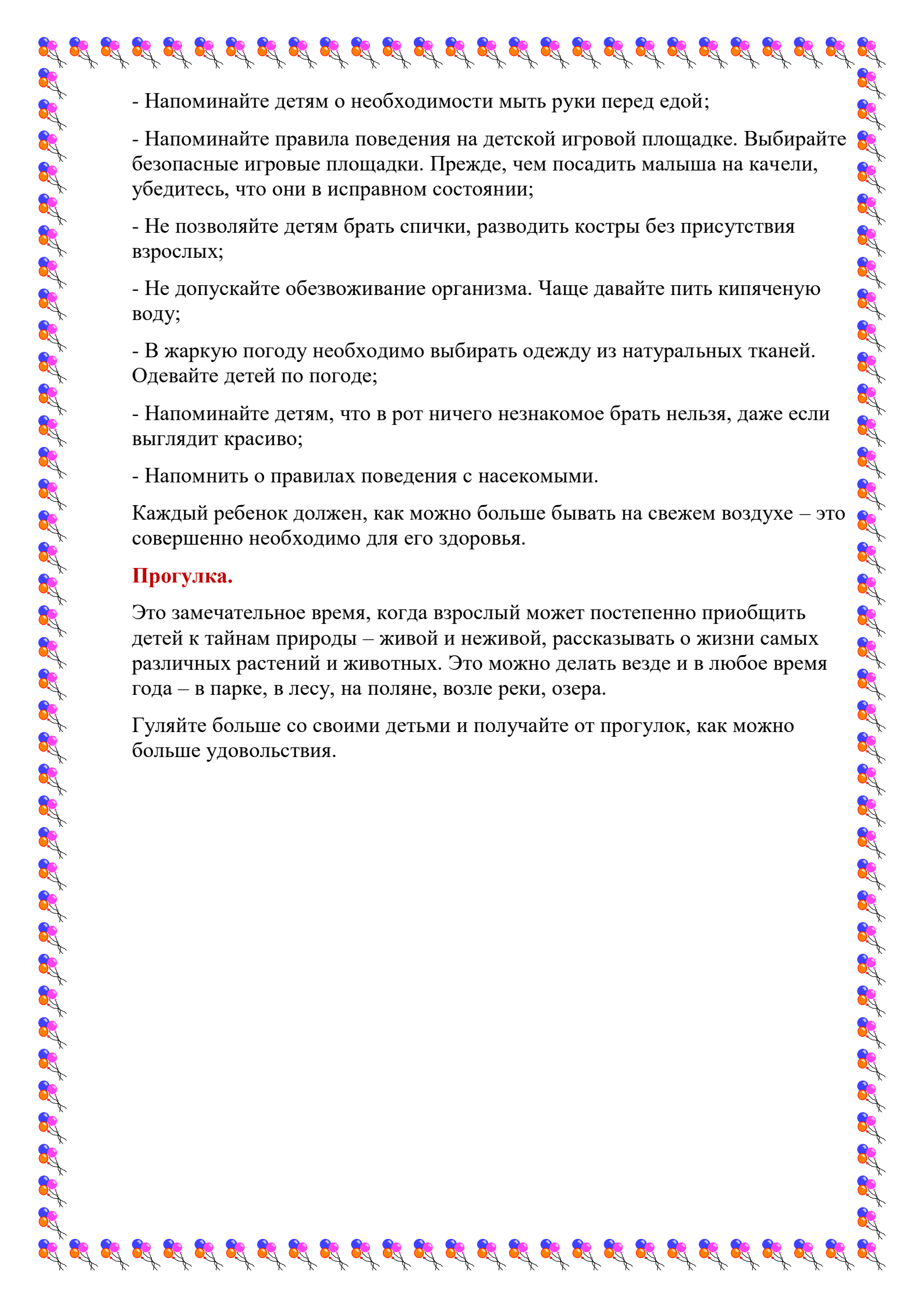
Купаться в открытых водоемах можно начиная с двух лет. Место для купания должно быть неглубоким, ровным, с медленным течением. Прежде, чем дать ребенку возможность самостоятельно войти в воду, необходимо убедиться в том, что в данном месте нет ям, глубокой тины, коряг, острых камней. В воде вместе с ребенком обязательно должен находиться взрослый.

При купании необходимо соблюдать правила:

- Не разрешайте купаться натошак и раньше, чем через 1 – 1,5 часа после еды;
- В воде дети должны находиться в движении;
- При появлении озноба немедленно выйти из воды;
- Нельзя разгоряченным окунаться в прохладную воду.

Правила безопасности детей на отдыхе в летний период:

- Помните, что с 10.00 и до 15.00 солнце очень активное. В это время желательно находиться в тени. Без головного убора не стоит выходить из дома. Чередуя время пребывания на солнце с играми в тени;
- Следите за скоропортящимися продуктами и храните их в холодильнике. Кушать фрукты и овощи можно только после того, как их помоют;

- 
- Напоминайте детям о необходимости мыть руки перед едой;
 - Напоминайте правила поведения на детской игровой площадке. Выбирайте безопасные игровые площадки. Прежде, чем посадить малыша на качели, убедитесь, что они в исправном состоянии;
 - Не позволяйте детям брать спички, разводить костры без присутствия взрослых;
 - Не допускайте обезвоживание организма. Чаще давайте пить кипяченую воду;
 - В жаркую погоду необходимо выбирать одежду из натуральных тканей. Одевайте детей по погоде;
 - Напоминайте детям, что в рот ничего незнакомое брать нельзя, даже если выглядит красиво;
 - Напомнить о правилах поведения с насекомыми.

Каждый ребенок должен, как можно больше бывать на свежем воздухе – это совершенно необходимо для его здоровья.

Прогулка.

Это замечательное время, когда взрослый может постепенно приобщить детей к тайнам природы – живой и неживой, рассказывать о жизни самых различных растений и животных. Это можно делать везде и в любое время года – в парке, в лесу, на поляне, возле реки, озера.

Гуляйте больше со своими детьми и получайте от прогулок, как можно больше удовольствия.