

КАК ПРОВЕСТИ ЛЕТНИЙ ОТПЫХ

Лето – самая подходящая пора для совместного отдыха родителей с детьми. Многие семьи уже ранней весной, как только пригреет солнце, начинают планировать проведение отпускных дней. Форма и содержание летнего семейного отдыха определяются материальными возможностями родителей. Именно этот фактор является решающим при выборе «куда поехать». Безусловно, путешествие в американский или французский Диснейленд – весьма привлекательная форма отдыха для семьи с большим достатком. Однако длительный характер акклиматизации ребенка, разница в часовых поясах, повешенная восприимчивость детского организма к разного рода инфекциям, сложности с дорогой, отсутствие привычной пищи и другие обстоятельства являются достаточно обоснованными аргументами в пользу переноса таких путешествий на более поздний период (после 7-8 лет). Не рекомендуются также дальние путешествия с малышами по территории России и в ближайшее зарубежье – изменение привычной климатической зоны может стать причиной болезни ребенка.

Если малышу уже исполнилось пять лет и он достаточно хорошо закален, можно спланировать совместное путешествие и **отдых на море или в горах** – впечатления, полученные в этом возрасте, остаются в памяти на всю жизнь. Комплекс оздоровительных мероприятий, связанных с купанием в море или прогулками по горам, позволит ребенку приобрести необходимый запас жизненной энергии на целый год. Именно поэтому наибольшее количество детских и семейных здравниц располдожено на крымском полуострове. Горы и море создают уникальный климат, который является прекрасным профилактическим средством от заболеваний органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

Родителям детей с хроническими заболеваниями перед поездкой следует посоветоваться с врачом и определить те климатические зоны, которые наиболее благоприятны для малыша и будут способствовать улучшению его здоровья.

Необходимо тщательно продумать **содержание деятельности ребенка в дороге**. Если взрослые решили добираться до места отдыха на *автомобиле* и поездка достаточно продолжительная по времени (более суток), необходимо предусмотреть кратковременный отдых в лесополосе, во время которого путешественники могут «перекусить», выполнить несколько несложных упражнений: потягивания, повороты влево и вправо, «мельницу» - круговые вращения руками, «велосипед» - сгибание и разгибание ног лежа на спине, приседания, подскоки.

Достаточно эффективными окажутся подвижные игры «Догони», «Выше ноги от земли» и др. Выполнение физически упражнений вызывает активную работу мышц, а это в свою очередь усиливает кровообращение и тем самым повышает интенсивность работы сердца, активизирует дыхание, деятельность симпатической нервной системы, снабжение мозга кровью. Все это влияет на восстановление эмоционально-положительного состояния психики ребенка: исчезают усталость, капризы, он охотно продолжает путешествие. Ночевать следует в кемпингах или в палатке в лесополосе. Утро следующего дня нужно начать с короткой гимнастики и легкого завтрака. Отправляться в путь лучше ранним утром (около 6:00 часов), пока еще не жарко и автомагистраль не загружена транспортом.

В поездку на *поезде* нужно взять настольные игры, дрожные электронные игрушки, книги. В дороге необходимо придерживаться привычного режима дня, не забывая о физкультурных минутках – комплексах упражнений, которые можно выполнять в ограниченном пространстве. Для ребенка 5-7 лет это может быть следующая гимнастика: «Потянись», «Складной перочинный ножик», «Веселые ноги», «Велосипед», «Пружинка», «Дотянись до полки».

Внимание! Все упражнения ребенок должен выполнять в присутствии взрослого, при его непосредственной помощи и страховке.

Отдых на море связан, к сожалению, не только с приятными впечатлениями. Он может быть омрачен болезнью ребенка в том случае, если родители не придерживаются принципа постепенности и индивидуализации в подборе средств оздоровления. Солнце и вода могут стать не друзьями, а врагами ребенка. В связи с этим родители должны продумать режим дня и неукоснительно следовать ему, объяснив его целесообразность детям.

Известно: лучшее время для получения солнечных ванн – раннее утро. Утренние часы – самое оптимальное время для оздоровления. При этом необходимо заранее позаботиться об оборудовании места отдыха: ребенок большую часть времени должен находиться под навесом. В первые дни малышу достаточно 10 – 15 минут пребывания на открытом солнце, затем постепенно это время можно увеличивать до 20 – 30 минут. При этом необходимо пользоваться защитными кремами. Голова ребенка всегда должна быть закрыта панамой. Купание в море для большинства детей связано с приятными ощущениями, и они готовы долгое время проводить в воде. Поэтому родителям следует дозировать время купания, чтобы избежать переохлаждения и солевых ожогов.

Однако, некоторые дошкольники испытывают страх перед морской стихией, отказываются даже войти в воду. Родителям не следует насильно затаскивать ребенка в воду и этим доводить его до истерики. Подобные эксперименты не дают положительных результатов. Лучше предоставить ребенку право самому определить, когда и при каких условиях, он сделает первый шаг в воду. А помогут ему плавающие игрушки, ласковый голос мамы, игры с водой, дети, купающиеся рядом. Можно предложить малышу походить вдоль берега, собрать камушки. Игры на небольшой глубине быстрее убедят малыша в безопасности и приятности этой процедуры. Постепенно он сам захочет осваивать новые глубины. Родители должны рассказать детям о правильном поведении на море. Помните: нельзя оставлять без присмотра детей в воде.

Чтобы времяпровождение на пляже было содержательным и веселым, можно организовать *совместные игры* детей с родителями: «Собачка», «Летающая тарелка», «Невод и морские рыбки», «Море волнуется», «Салки» можно проводить и на берегу и на мелководье.

Если дети уже умеют плавать, то можно организовать гонки на воде «Кто быстрее доплывет до берега», соревнования «Кто дальше нырнет», игровое упражнение «Достань со дна камешек», «Кувырок в воде» и т.п.

С 11 часов свободное время лучше проводить в тени, где можно почитать, поиграть в спокойные игры, порисовать.

После 16 часов можно снова пойти на море, а вечером отдохнуть в детском парке, погулять по морским набережным, осмотреть местные

достопримечательности, порисовать в живописном месте или просто посидеть и помечтать и т.д.

Можно прекрасно отдохнуть, не уезжая далеко от дома. Главное сменить городскую квартиру на природу. Например, выехать всей семьей **на дачу, в деревню**. На дачном участке необходимо оборудовать место для отдыха и занятий спортом. Пусть это будет совсем небольшая площадка (около 6-10 кв.м), но при рациональной планировке на ней можно разместить качели, турник, канат, лестницу, баскетбольное кольцо, простейшие тренажеры. Индивидуальные тренировки и веселые соревнования «Кто дольше провесит на перекладине», «Кто самый сильный», «Ловкие баскетболисты», «Меткий стрелок» в тени фруктового сада доставит удовольствие и старшим и младшим. А если есть веранда, то занятия и игры можно организовать вне зависимости от капризов природы.

На даче всегда должны быть настольно-печатные игры, комплект изобразительных средств (фломастеры, карандаши, краски), бумага, пластилин, клей, с помощью которых можно разнообразить совместную деятельность.

Чтобы отдых на даче имел не только оздоровительное, но и познавательное и воспитательное воздействие, родители должны продумать общественно-занимательные обязанности для детей. Так, малышу можно поручить «персональную» грядку, кустик, за которым он будет ухаживать в течение всего сезона – от посадки до сбора урожая. Старшим дошкольникам – кормление домашних животных, мытье посуды, уборка территории и т.п. Вместе со взрослыми дети могут изготовить календарь природы и вести наблюдения за ее изменениями. В мастерской на чердаке или в сарае мальчишки вместе с папой или дедушкой будут с удовольствием ремонтировать и конструировать мебель, дачный инвентарь, изготавливать поделки из дерева и бросового материала.

Если участок расположен недалеко от леса или водоема, то семейные прогулки станут прекрасным дополнением к отдыху на даче.

С учетом особенностей природного окружения, ландшафтов, погоды и других факторов это могут быть утренние пробежки по лесной тропе, купание в реке, походы за грибами и ягодами, путешествие в ближайшую деревню, велосипедные прогулки и др.

Каждая семья определяет для себя наиболее приемлемые формы организации отдыха на даче. Выдумка и фантазия помогут родителям вместе с детьми составить интересную оздоровительно-развлекательную программу совместного отдыха, к участию в которой можно привлечь друзей. И тогда лето на даче получится ничем не хуже, чем дорогостоящем отеле на море.

Важно не забывать, что летний семейный отдых принесет ожидаемый результат, если будет заранее спланирован и продуман. Только в этом случае от совместного времяпровождения получат удовольствие и родители, и дети.