

ВОТ И ЛЕТО ПРИШЛО

Как организовать летний отдых



Рано или поздно большинство родителей начинает задумываться о таком решении, как о совместном отдыхе с детьми. Некоторые из мам - пап откладывали такое семейное времяпровождение из-за одной причины: боязни того, что они не справятся с шалунишками, и долгожданный отпуск пройдёт явно не так, как его запланировали. Конечно, никто не говорит о том, что вы будете с утра до вечера заниматься приятными хлопотами, не обращая внимания на ребёнка. Просто взрослые могут предпринять определённые меры для облегчения ситуаций, которые могут возникнуть в ходе отдыха.

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 путешествуя 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.

- 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 ребенку.

Пикники на природе



Такой вид полезного и приятного времяпровождения очень удобен в отношении организации и подготовки. Казалось бы, природа и отличная компания не нарушат

той дружеской, семейной идиллии, о которой вы мечтали весь предыдущий месяц. Но бывают моменты, когда неожиданные проблемы в виде испортившейся еды для малыша, особенно если он рьяно стал требовать свою порцию пиццы, могут нарушить умиротворённый досуг. Поэтому, чтобы таких ситуаций не возникало, **предлагаем следующие советы:**

- **Заготовка пищи специально для юного создания.** Вы можете воспользоваться сумкой-холодильником или термосом, в зависимости от предполагаемого вида хранения продуктов, и заранее позаботиться о том, чтобы еда была свежая, не скоропортящаяся.

- **Соблюдение, даже в условиях не особо предназначенных для этого, гигиенических процедур перед употреблением еды.** Вам помогут как увлажняющие детские салфетки, так и обычная вода, набранная впрок. В любом случае, такая мера обязательна и не обсуждаема.

- Естественно, опять же **не забываем о медикаментах** - на случай возникновения ситуации, когда необходимо воспользоваться аптечкой, например, при укусе комаров.

- **Составьте список вещей, которые могут пригодиться в течение дня.** Это и тёплая одежда в случае, если погода изменится, это и игрушки. Казалось бы, можно провести время и без них, но, если вы хотите, чтобы ваш ребёнок, впрочем, как и вы, с удовольствием провели время на природе, позаботьтесь о таком аспекте, как создание комфортности. Поэтому целесообразно взять с собой набор игровых принадлежностей, благодаря которым непоседа провёл бы свой, неповторимый день с пользой, на воздухе. Сама по себе поездка, если она по времени занимает от двух часов и более, предполагает подготовку, в частности, - чем же и как занять кроху. В этом вам помогут как занимательные настольные игры, если вы находитесь в поезде, так и интересные детские книжки, описывающие жизнь любимых персонажей вашего ребёнка.



Путешествие за границу

Да, такой досуг может надолго запомниться как родителям, так и младшему поколению, но при соблюдении следующих условий:



1. Тщательная подготовка к поездке.

Каждая мелочь, каждый нюанс должны быть учтены. Если мы говорим о медикаментах, которые, несомненно, будут у вас под рукой, то здесь можно составить элементарный список лекарств, в который будут входить как жаропонижающее, так и средства для оказания первой помощи. Вообще, желательно, обсудить этот вопрос со своим лечащим врачом, который обязательно поможет.

2. Что касается места, в котором вы хотите остановиться

в незнакомой вам стране, необходимо позаботиться о таких нюансах, как предоставление в отеле места для питания именно детей. Также следует



подумать о комфортных условиях для всей семьи, чтобы мамы и папы могли спокойно играть и веселиться с юными созданиями в отведённых для этого территориях.

3. Не забывайте о том, что маленькие дети сложнее привыкают к новым условиям, поэтому ваша задача как родителей - создать ту самую благоприятную обстановку, благодаря которой кроха будет чувствовать себя максимально комфортно. Как это сделать? Прежде чем выбирать место отдыха, выясните, насколько оно подходит для совместного пребывания вместе с детьми.

4. Очень важен такой аспект, как состояние здоровья крохи на период отдыха. Ведь, если есть в наличии какие-либо хронические заболевания, которые могут обостриться во время досуга, особенно, если климат страны значительно отличается от климата страны, где вы проживаете, то необходимо проконсультироваться опять же с врачом.



Отдыхаем весело и с пользой

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, на забывайте взять с собой необходимые атрибуты для игры, это могут быть мячи, ракетки, а также многое другое, на что хватит выдумки.

Во что 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.