

Проектирование летнего отдыха дошкольников в семье

Консультация для родителей

Воспитатель: Каланова Н.А.

**"Приятно детям в зной горячий
уехать за город на дачи,
Плескаться в море и в реке
И строить замки на песке."
Дж. Родари**

Как провести лето, чтобы извлечь из этого максимум пользы для детского здоровья? Поставленный вопрос - постоянная головная боль миллионов родителей и его актуальность усиливается с каждым минувшим зимним и весенним месяцем. Бледный и грустный, постоянно шмыгающий носом ребенок без аппетита - типичное весеннее зрелище. Личные перспективы родителей начинают отступать на второй план, а вот с ребенком что-то серьезное делать надо. И проектирование летнего отдыха становится главным и очень волнительным предметом домашних дискуссий.

Окружающая жизнь не способствует тому, чтобы упростить решение этого вопроса. И любые врачебные рекомендации могут быть просто невыполнимы по совершенно банальной, но весьма распространенной причине - отсутствию материальных возможностей для отдыха. Оставив в стороне грустные и, порой, неразрешимые материальные проблемы, попытаемся, тем не менее, разобраться в том, как все-таки надо отдыхать. Но, акцентируя внимание, прежде всего на отдыхе детском, отметим, что основные принципы "отдыхания" не имеют четкой детской специфики - нет и не может быть ничего, очень полезного для ребенка и в то же время вредного для его родителей.

Главная цель в планировании летнего отдыха - это в полной мере приобщиться к тем, безусловно, полезным для здоровья факторам, которых ребенок был лишен в течение года. О чем идет речь? Да, прежде всего, о том, что для ребенка не является естественным, о том, чего он лишен, будучи вынужденным жить по законам человеческого общества. Речь идёт о неких обязательных атрибутах цивилизации, с которыми ребенку приходится сталкиваться и которые вполне можно перечислить:

1. Посещение детских садов - и все это происходит именно в те времена года, когда максимально интенсивно циркулируют респираторные вирусы и создаются идеальные условия для обмена инфекциями внутри детских коллективов.
2. Постоянное ограничение двигательной активности ребенка - занятия детей и занятость родителей; замкнутое и весьма ограниченное пространство наших

квартир; избыток малоподвижных способов приятного времяпровождения (телевизор, компьютерные игры);

"плохая погода", просто лень опять-таки и детская, и родительская.

3. Глобальная проблема отсутствия чистого воздуха - экология городов, избыток бытовой химии, отсутствие нормальных вентиляционных систем в детских учреждениях.

4. Постоянная нехватка естественных и очень нужных для детского организма солнечных лучей.

5. Перечень "вредностей" далеко не полный, но и этого хватит для того, чтобы окончательно убедиться в том, что отдыхать надо.

Детскому организму свойственна очень важная особенность. Абсолютно лишенный естественных и обязательных для здоровья факторов (солнце, воздух, вода, физические нагрузки), организм ребёнка за какие-то 2-3 месяца способен практически полностью нейтрализовать десятимесячное влияние факторов цивилизации и восстановить нормальную физическую форму.

Таким образом, организация детского отдыха ставит своей целью максимальное приобщение ребенка к факторам природы, ведь главная стратегическая цель отдыха - укрепление здоровья.

С этой позиции, поездка в Москву или в другие города с посещением музеев и обзорной экскурсией по местным магазинам, не имеет к отдыху никакого отношения - можно говорить о познавательной ценности, о расширении кругозора, но для здоровья гораздо полезнее нечто другое.

Сформулируем главные "отдыхательные принципы", реализация которых действительно позволит ребенку нормально отдохнуть.

1. Дать отдых мозгам - перестать учиться, сменить обстановку.
2. Максимально возможная двигательная активность. Гулять, бегать, прыгать, купаться. Пешком, на лодках, на велосипеде.
3. Кормление по аппетиту (хочешь - на, не хочешь - иди отсюда), подразумевающее возможность удовлетворить этот аппетит.
4. Свежий воздух - любой ценой за пределы городов, подальше от машин, заводов, толпы, магазинов.

Реализация принципов отдыха требует учета некоторых весьма актуальных, чисто организационных факторов.

Отдых ребенка ни в коем случае не должен превратиться в испытание для его родителей и в подрыв материального благосостояния семьи, ибо не отдохнувшие мама с папой плохо влияют на отдохнувшее дитя.

Надо отметить, что любые поездки на отдых, будь это деревня в окрестностях родного городка, наш или заморский курорт должны подразумевать. Ваши возможности для организации нормального жилья, нормального питания и (очень значимый фактор!) нормального оказания медицинской помощи при возникновении проблем.

Всегда следует помнить о том, что глобальная и принципиальная смена места жительства (высота над уровнем моря, атмосферное давление, влажность и температура воздуха) часто приводят к возникновению так называемого акклиматизационного синдрома - общего недомогания и повышенной склонности к болезням в связи с адаптацией организма к новым условиям существования.

Акклиматизация и проблемы с ней связанные тем актуальнее, чем дальше от дома, чем младше ребенок, чем чаще он болеет, чем больше вредных факторов цивилизации его окружает. Поэтому, если Ваше дитя целый год болело, не гуляло и страдало, поездка на дачу (деревня в 30 км от города, лес, река) может оказаться значительно более полезной, чем отдых на побережье Средиземного моря, пусть даже и в пятизвездочном отеле.

Очень важна золотая середина, четкое понимание того факта, что чистый воздух соснового леса и берег реки так же прекрасны, как прозрачная морская вода и золотой песок пляжа. А полезность того и другого примерно одинаковы.

Простые правила для семьи с ребёнком при проектировании летнего отдыха.

Лето - это такое специальное время года, которое будет потеряно, если вы не сделаете чего-то необычного. Действительно, какой отдых- отпуск возможен в привычной обстановке? Это значит, что мы едем! Другой вопрос: куда и как к этому подготовиться, если в семье есть ребёнок.

На море

Отдых с серьезной переменой климата врачи не рекомендуют деткам до 2х лет. Первую поездку на море с ребенком лучше совершить в мае или сентябре. Летнее пекло - слишком большой удар для новичка, поэтому польза от отдыха будет весьма сомнительной. Выбор мест достаточно велик: курорты Крыма - Южный берег, Евпатория или Керчь - вполне подойдут для отдыха с малышом. Хорошо в бархатный сезон и в зарубежных зонах отдыха со средиземноморским климатом - Греция, Италия, Турция, Болгария, Черногория. Не рекомендуются детям места с влажным климатом, субтропики или, наоборот, страны с очень сухим климатом.

Что брать с собой?

Во-первых, аптечку приморского туриста. Средства от солнца, соответствующие возрасту ребенка. Средства от желудочных проблем, которые рекомендует врач вашему малышу (поскольку незнакомая еда и свежие фрукты частенько вызывают расстройство желудка). Разумеется, у вас должны быть с собой первичные средства для обработки ран: бинт, перекись водорода, пластырь.

В-вторых, будьте внимательны при выборе одежды: у малыша должны быть легкие брючки и рубашка из светлых натуральных тканей, головной убор с козырьком или полями, обувь, в которой не потеют и не стираются ноги.

Обязательно привыкайте к солнцу постепенно, избегайте солнца в дневное время. Желательно вставать в 6 утра, отдыхать на пляжа не дольше 10 утра, после чего можно покушать и поспать, а на улице появиться не раньше 4 часов.

На даче

Отдых на природе в родной климатической зоне - наиболее оптимальный вариант для ребенка любого возраста. Малыш не испытывает акклиматизации, а большинство проблем - бытовые: на многих дачных участках нет возможности использовать автоматическую стиральную машину, сложно оперативно достать все необходимые продукты и т.п. Все эти сложности преодолимы, но вот о чем следует помнить в первую очередь.

Соберите аптечку. Главная проблема дачи - это порезы и ссадины. Посоветуйтесь с педиатром, какую ранозаживляющую мазь от порекомендует в зависимости от возраста малыша. А в остальном, набор стандартный: бинты, перекись, пластырь. Обратитесь к педиатру, чтобы он посоветовал вам также средство от желудочных проблем.

Проверьте ваш дачный дом на безопасность не менее серьезно, чем квартиру. Постарайтесь обустроить игровую площадку в естественной тени. Если у вас нет высоких деревьев или кустарников, дающих тень, купите специальный тент, который можно установить над песочницей и маленькими качелями.

Спортивный туризм

Бывалым походникам советы давать бессмысленно - у них масса своего опыта. Но если вы неопытны, не стоит отправляться с байдарками, когда ребенок еще мал. Если же у вас есть инструктор, например, семья, которая много раз путешествовала с маленькими детьми, можно попробовать легкий маршрут на пару дней

Культурный туризм

Посоветуйтесь с педиатром по поводу поездки и способности ребёнка перенести дорогу, сделайте профилактический осмотр - и вперед! Разумеется, стоит издать жарких европейских стран в летний период, а в страны с близким нам климатом вполне можно съездить. Общество к таким туристам настроено доброжелательно, уровень сервиса и бытовых удобств - на высоте. Разумеется, в любом случае медицинская страховка и элементарная аптечка - обязательны. Подготовьтесь к транспортному вопросу. В зависимости от возраста ребенка обеспечьте его развлечениями для поезда или самолета. А вот автомобильный туризм изматывает и вас и малыша, если он не относится к тем уникалам, которые могут часами смотреть в окно, будучи пристегнутыми в автокресле.

Смена обстановки - благое дело. К сожалению ребёнок толком ничего не запомнит. Но в будущем, просматривая фотоальбом, он будет гордиться своей семьей, которая отважно путешествовала летом.