КАК ПРОВЕСТИ ЛЕТНИЙ ПЕРИОД С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ РЕБЁНКА.

Как многим известно, влажный климат Санкт-Петербурга неблагоприятно влияет на состояние дыхательной системы детей. Кроме того, следует отметить негативное влияние климата на иммунную систему. Недостаток солнца приводит к снижению фосфорно-кальциевого обмена, недостатку витамина D в организме, что очень сказывается на здоровье детей. А ведь всем родителям так хочется, чтобы его ребенок был здоровым. Если, Ваш, малыш уже достиг возраста трёх лет, то наилучшим способом провести летний отпуск будет поездка на море. Совместное путешествие принесет массу положительных эмоций и поможет зарядиться энергией и укрепить иммунитет на долгое время. Горы и море создают уникальный климат, который является прекрасным профилактическим средством от заболеваний органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

Многие семьи в вопросе выбора места отдыха полагаются на свои знания, привычки, определенные семейные традиции, и, как показывает практика, они правы. Поездку с дошкольниками лучше организовать в те места, где родители были ранее. 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.

Важно учитывать, что первые несколько дней (от 3 до 10) уходят на акклиматизацию — приспособление организма к новым климатическим условиям. Это привыкание к высокой температуре воздуха, интенсивным солнечным лучам, контрасту температур воздуха и воды, адаптация пищеварительной системы к новым продуктам питания и составу воды, переход на новый режим дня, связанный с изменением часовых поясов.

В это время высок риск развития теплового удара, ожогов, вирусных заболеваний. Дети могут быть капризными, плохо есть, требовать много внимания. Если родителям трудно разобраться в причине недомогания ребёнка, необходима помощь специалиста. Поэтому, чтобы помочь малышу хорошо перенести акклиматизацию, необходимо создать ему комфортные бытовые условия.

Также необходимо внимательно отнестись к выбору транспорта, на котором вы отправитесь в путешествие. Если дорога предстоит быть продолжительной, следует тщательно продумать развлечения для малыша. Запаситесь книжками, раскрасками, аудиосказками. Предлагаю несколько пальчиковых игр, которые помогут отвлечь малыша, если он устанет:

**Машина**

Би - би - би - гудит машина.

*(дети ритмично постукивают кулачком одной руки о ладонь другой)*

Тук - тук - тук - мотор стучит.

*(ритмично хлопают руками)*

- Едем, едем, едем, едем, -

Он так громко говорит.

*(ритмично потопывают ногами)*

Шины трутся о дорогу.

Шу - шу - шу - они шуршат.

*(потирают ладони)*

Быстро катятся колеса.

Та - та - та - вперед спешат.

*(делают ритмичную «вертушку» руками)*

«**Лодочка**»

Две ладони я прижму

И по речке поплыву

*(ладони соединить лодочкой)*

Две ладони, друзья, -

Это лодочка моя.

*(выполнять волнообразные движения руками)*

Паруса я подниму,

Синим морем поплыву.

*(поднять выпрямленные ладони вверх, над головой)*

А со мною по волнам

Плывут рыбки тут и там.

*(волнообразные движения двумя ладонями одновременно, имитируя движения рыбок и волн)*

«**Кораблик**»

По реке плывет кораблик,

*(ладони соединить лодочкой)*

Он плывет издалека.

*(выполнять волнообразные движения руками)*

На кораблике четыре

Очень храбрых моряка.

*(показать одновременно четыре пальца на каждой руке)*

У них ушки на макушке

*(сложить обе ладони к макушке)*

У них длинные хвосты.

*(пальцы рук сложить в щепотку и развести в стороны)*

И страшны им только кошки,

Только кошки и коты.

*(растопыренными пальцами обеих рук совершать царапающие движения)*

Соблюдение вышеизложенных рекомендаций поможет вашей семье провести отпуск с пользой!

В статье использованы материалы интернет-ресурса <http://pediatriya.info/>, а также методическая литература : Савина Л. П. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников: Пособие для родителей и педагогов /Л. П. Савина - М. : ООО «Издательство АСТ», 2001. - 48с. : ил.Узорова О. В. Игры с пальчиками /О. В. Узорова, Е. А. Нефедова. - М. :»Издательство АСТ», 2004. - 124, /4/с.