Лето- замечательная многообещающая пора года. Большинство людей предпочитают именно летний период более всего.

Теплая погода, возможность носить на себе минимум одежды, легкость физическая и душевная, многообразие доступных фруктов и овощей, купание в водоемах- этот список летних удовольствий можно продолжать бесконечно.

Но если мы, взрослые часто не имеем возможности вкусить все эти радости из-за отсутствия времени, то нашим детям не воспользоваться ими было бы просто преступлением. Человек- неотделим от природы и нуждается в ней, а маленький человек- ещё сильнее. Мир мы познаем не сидя у телевизора, а вне дома: на полях, в лесах, водоемах .

Таким образом, первый совет, который хочется дать родителям- не ограничивайте нахождение ребенка на свежем воздухе, особенно летом. Очень часто, усталые мамы и папы после работы или других дел отказываются отдать предпочтение отдыху с ребенком на открытом воздухе в пользу отдыха на диване перед телевизором. Я ни в коем случае не призываю постоянно бросать все дела ради похода на улицу, но иногда некоторые родители бывают настолько заняты, что дети живут предоставленные сами себе, что впоследствии скажется не только на их характере , но и на здоровье. Дети, не видящие солнечного света и предпочитающие компьютер и телевизор прогулке имеют слабый иммунитет. Они не получают достаточного количества витамина D, следствием чего являются аллергические реакции. Каким бы чистым ни был ваш дом и воздух в нем, пыль мелкая и незаметная глазу все же присутствует и оседает в легких, что так же неблагоприятно скажется на здоровье.

Используйте короткие летние деньки с пользой: купание в водоеме является прекрасной закаливающей процедурой, не отказывайте в этой маленькой радости ни себе, ни малышу, но и не забывайте важные правила, которые вам помогут сохранить здоровье и жизнь:

- Выбирайте водоемы тщательно, исходя из соображений безопасности.

- Обязательно обращайте внимание на температуру воды в водоеме, глубину.

- Никогда не оставляйте ребенка в воде одного.

- Купаться разрешается не ранее чем через 1-1,5 часа после приема пищи.

- Несмотря на температуру воздуха, не позволяйте ребенку купаться без головного убора.

Лесной воздух- чистый и полезный, а сами леса и поля- кладезь целебных трав и живая энциклопедия растений и животных. Гуляя с ребенком по лесу, развивайте его любовь к живому, обращая его внимание на красоту природы, собирайте вместе с ним грибы, травы, рассказывайте о пользе одних и вредоносности других.

Нелишним будет загадать ребенку загадки о лесных обитателях или растениях, попадающихся вам на глаза. Большой радостью для малыша будет найти живую отгадку и рассмотреть её со всем сторон. Знакомя вашего первооткрывателя с природой, не разделяйте её на плохую и хорошую, объясняйте что вредные и опасные представители животного и растительного мира неотделимы и неразрывно связаны. К примеру, без назойливых и кусачих комаров и мошек не смогут жить птицы, без птиц- другие животные и так далее.

Еще одна составляющая всех летних дел- огород. Многие родители, бабушки и дедушки проводят там большую часть своего времени, но не все разрешают детям повозиться с ними в огороде, опасаясь, что те потопчут, сорвут, поломают посаженное. Но ведь это является частью вашей жизни, а следовательно и жизни ваших детей. Не отталкивайте малыша при его просьбе помочь вам в саду или на огороде, видя, с какой аккуратностью и нежностью вы ухаживаете за растениями ребенок незаметно начнет вести себя по отношению ко всему живому таким же образом, и впоследствии это отложится как позитивная программа поведения, которая может благоприятно сказаться на его характере.

Лето- потрясающая пора для новых открытий вашего ребенка и укрепления его здоровья. Цените каждый миг и старайтесь провести лето с пользой.