**Летний отдых с ребенком**

 Наконец долгожданное лето наступило. Пора собираться на дачу. Наконец ребенок будет на природе. А там - солнышко ярче, трава зеленее, воздух чище, чем в городе. Малыш может порезвиться в саду, поесть свежих (своих!..) овощей, ягод, фруктов. Но еще А.С. Пушкин писал: "...Наше северное лето, /Карикатура южных зим,/ мелькнет - и нет..." А может, лучше поехать, хотя бы на короткое время - на 3-4 недели, на юг? Сначала определимся с этим вопросом.

 Наблюдения педиатров показывают, что поездка к южному морю в летние месяцы, особенно на короткий период, требует большой перестройки детского организма. У ослабленных и больных хроническими заболеваниями акклиматизация проходит длительно, с напряжением регулярных механизмов, а иногда приводит к обострению болезни. Таким детям на юге лучше отдыхать и лечиться в специализированных санаториях, где они проходят акклиматизацию и лечение под наблюдением врачей.

 Выбирая для ребенка летний курорт, следует учитывать особенности его нервной системы. Наблюдения специалистов показали: детям, которые обычно более спокойные, даже несколько вялые, с замедленными реакциями, показано пребывание в горной местности, например в Кисловодске и выше над уровнем моря. Пребывание в горах, особенно в местах, где растут сосны, благотворно влияет на сосудистую и нервную систему таких детей.

 Напротив, подвижным, эмоциональным детям в сосновых лесках и в горной местности отдыхать и лечиться не рекомендуется, так как эти природные условия приводят к чрезмерному возбуждению их нервной системы. Им больше подходит Анапа или Калининградская область.

Неорганизованный отдых на юге, у моря ребенка раннего и дошкольного возраста, как правило, требует больших усилий родителей по выполнению режима и правил питания. Иначе могут быть неприятные последствия - солнечные ожоги, ухудшение сна и аппетита и, наконец, солнечные и тепловые удары. Следует помнить и о том, что после возвращения домой снова будет акклиматизация, которая не у всех детей проходит легко.

 Из всего сказанного следует вывод, что ребенку раннего и дошкольного возраста лучше отдыхать в привычном климате - на природе в загородной местности, т.е. на даче.

 Лето в средней полосе России прекрасно, хотя оно короче, чем нам хотелось. Так что его надо использовать с максимальной пользой для здоровья ребенка, чтобы он вернулся в город окрепшим, закаленным, загорелым и веселым.

 Мы строим планы. Вопросов много: что взять с собой? Как доехать, чтобы ребенка не укачало в дороге? Можно ли ему будет купаться? Вдруг ребенок обгорит на солнце? Кроме того, врач говорил, что у малыша атопический дерматит и нужно опасаться дальнейшего развития аллергии. Словом, ко всему надо быть готовым, и ответы на все эти вопросы следует продумать заранее.

 Итак, начнем с дороги на дачу. Например, вы едете на машине или в автобусе. За час-полтора до выезда ребенку нужно дать легкий завтрак, например кашу (или омлет), сок (или чай). Плотно завтракать не стоит, но и бутерброд - не завтрак. С собой взять питье (кипяченую воду или чай с лимоном), немного сухого печенья или сухариков, мятных леденцов. Если по прошлому опыту известно, что малыша сильно укачивает в дороге, то за полчаса до выезда можно дать ему противорвотное лекарство. Машину надо в пути проветривать. Чтобы отвлечь ребенка от неприятных ощущений, займите его игрой или разговором, дайте пососать мятный леденец. На всякий случай возьмите с собой плотный пакет, если все же будет рвота. Если ребенок побледнел, стал зевать, надо остановиться и выйти на свежий воздух.

 Наверное, вы уже съездили на дачу и подготовили все необходимое для малыша. Он приехал в уже чистое помещение и может умыться и отдохнуть от дороги в кровати.

Конечно, летом в хорошую погоду большую часть времени ребенок проводит на свежем воздухе. На дачном участке обязательно выделить место для детской площадки и оборудовать её спортивными снарядами в соответствии с возрастом ребенка. Для дошкольника желательно установить турник, кольца, положить ровное бревно. Прекрасно если на даче есть газон, где можно побегать босиком, поиграть в мяч.

На даче также должно быть место для отдыха и спокойных игр «в кружевной» тени деревьев. Там можно поставить песочницу с чистым песком, столик и стулья.

Однако не ограничивайтесь пределами своего участка. Ребенку полезны посильные для него прогулки. Ребенок 3-4 лет может пройти 1,5-2 км. В середине прогулки нужен отдых на 10-15 минут. Напоите, ребенка посидите с ним, обратите внимание на окружающую природу, поиграйте немного, например, в прятки и, ещё раз отдохнув, направляйтесь в обратный путь.

Используемая литература: Дошкольное воспитание. 2001г. №6.