

# ЛЕТНИЙ ОТДЫХ РОДИТЕЛЕЙ С ДЕТЬМИ

( *полезные рекомендации* )

Близится летний сезон. Малышу, конечно, нравится выезжать в детской коляске на прогулку с родителями – во двор, в парк и по улицам города. Но летнее время – это шанс хорошо отдохнуть на море. Что бы ни говорили метеорологи об изменениях климата, но пока еще море – это море, и оно зовет к себе, отдыхать, к воде и солнцу.

Отправляясь в дорогу с ребенком, надо надеяться на то, что малыш за время отпуска укрепит свое здоровье, наберется сил, получит новые впечатления... Чтобы отдых не пошел насмарку, стоит заблаговременно все предусмотреть.

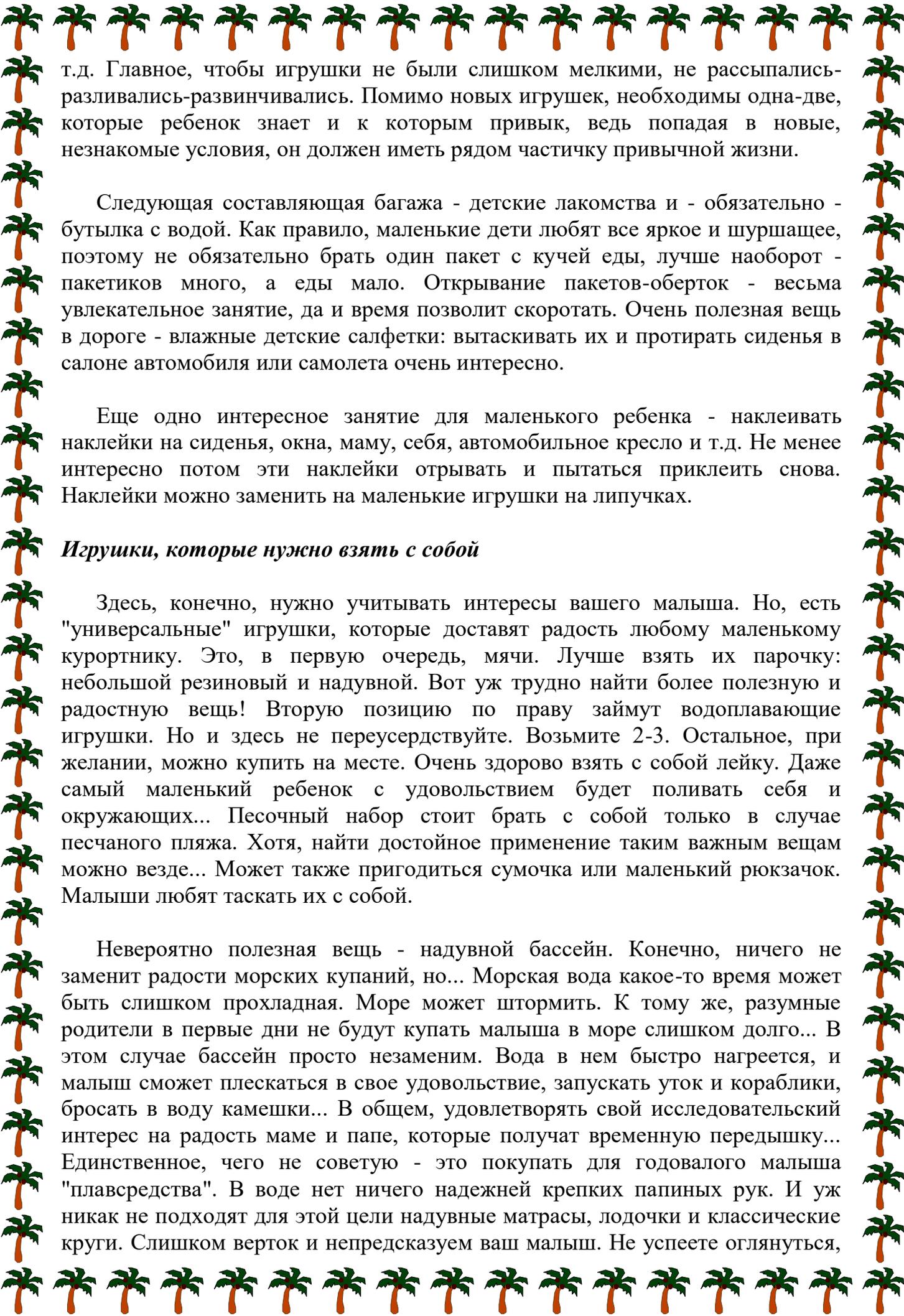
## *Акклиматизация*

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.

Если вы все-таки решили отдыхать с ребенком на море, то самым оптимальным вариантом для вас будет уехать, как минимум, на месяц. Первые десять дней уйдут на акклиматизацию, а остальные двадцать – собственно на отдых.

## *Чем занять ребенка в дороге*

Чтобы заинтересовать ребенка, приобретите перед дорогой новые занятные вещицы: миниатюрные книжки-картонки, небольшие мягкие игрушки, магнитики, маленькую рисовальную доску, разноцветные ручки и



т.д. Главное, чтобы игрушки не были слишком мелкими, не рассыпались-разливались-развинчивались. Помимо новых игрушек, необходимы одна-две, которые ребенок знает и к которым привык, ведь попадая в новые, незнакомые условия, он должен иметь рядом частичку привычной жизни.

Следующая составляющая багажа - детские лакомства и - обязательно - бутылка с водой. Как правило, маленькие дети любят все яркое и шуршащее, поэтому не обязательно брать один пакет с кучей еды, лучше наоборот - пакетиков много, а еды мало. Открывание пакетов-оберток - весьма увлекательное занятие, да и время позволит скоротать. Очень полезная вещь в дороге - влажные детские салфетки: вытаскивать их и протирать сиденья в салоне автомобиля или самолета очень интересно.

Еще одно интересное занятие для маленького ребенка - наклеивать наклейки на сиденья, окна, маму, себя, автомобильное кресло и т.д. Не менее интересно потом эти наклейки отрывать и пытаться приклеить снова. Наклейки можно заменить на маленькие игрушки на липучках.

### ***Игрушки, которые нужно взять с собой***

Здесь, конечно, нужно учитывать интересы вашего малыша. Но, есть "универсальные" игрушки, которые доставят радость любому маленькому курортнику. Это, в первую очередь, мячи. Лучше взять их парочку: небольшой резиновый и надувной. Вот уж трудно найти более полезную и радостную вещь! Вторую позицию по праву займут водоплавающие игрушки. Но и здесь не переусердствуйте. Возьмите 2-3. Остальное, при желании, можно купить на месте. Очень здорово взять с собой лейку. Даже самый маленький ребенок с удовольствием будет поливать себя и окружающих... Песочный набор стоит брать с собой только в случае песчаного пляжа. Хотя, найти достойное применение таким важным вещам можно везде... Может также пригодиться сумочка или маленький рюкзачок. Малыши любят таскать их с собой.

Невероятно полезная вещь - надувной бассейн. Конечно, ничего не заменит радости морских купаний, но... Морская вода какое-то время может быть слишком прохладная. Море может штормить. К тому же, разумные родители в первые дни не будут купать малыша в море слишком долго... В этом случае бассейн просто незаменим. Вода в нем быстро нагреется, и малыш сможет плескаться в свое удовольствие, запускать уток и кораблики, бросать в воду камешки... В общем, удовлетворять свой исследовательский интерес на радость маме и папе, которые получают временную передышку... Единственное, чего не советую - это покупать для годовалого малыша "плавсредства". В воде нет ничего надежней крепких папиных рук. И уж никак не подходят для этой цели надувные матрасы, лодочки и классические круги. Слишком верток и непредсказуем ваш малыш. Не успеете оглянуться,

как он может оказаться под водой. Если очень хочется, купите специальный круг со "штанишками". В него малыш, по крайней мере, не проскочит, хотя, следует помнить, что такие круги легко переворачиваются. И не забудьте прихватить ремкомплект для бассейна и круга.

Если вы занимаетесь с малышом по какой-нибудь методике, сделайте перерыв на время отпуска, не тащите с собой еще и развивающие пособия. Поверьте, что резкая смена обстановки, огромное количество новых впечатлений и ощущений послужат колоссальным толчком в развитии. Вам и так будет чем заняться. Единственное, что стоит взять - любимую книгу сказок или стихов. И, самое главное, не забудьте мягкого друга. Практически у каждого малыша есть такой, самый любимый Зайчик, Мишутка или Кукла. С ним крохе будет гораздо спокойней и уютней, он будет для малыша кусочком дома...

ЛЕТО... это чудесная пора, когда не надо одевать "сто одежек", когда можно бегать по травке босиком и купаться в речке или озере, когда ярко светит и греет солнышко, когда поют птицы и зреют ягоды, когда цветут самые красивые цветы, а на них садятся такие же красивые бабочки... Лето - это пора отдыха и оздоровления, которой мы должны и обязаны воспользоваться и дать детишкам все возможное, чтобы они были здоровенькими, крепкими, бодрыми и не болели потом весь год!

