

**Рекомендации для родителей  
о проведении летнего отдыха с ребенком**

# Летний отдых с ребёнком

Вот-вот наступит долгожданное лето. Пора собираться на дачу. Наконец ребёнок будет на природе. А там – солнышко ярче, трава зеленее, воздух чище, чем в городе. Малыш сможет порезвиться в саду, поесть свежих (своих!..) овощей, ягод, фруктов. Но ещё А.С.Пушкин писал: «...Наше северное лето, / карикатура южных зим, / мелькнёт - и нет...» Может быть, лучше поехать, хотя бы на короткое время - на 3-4 недели - на юг?

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.

Неорганизованный отдых на юге, у моря ребёнка 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 требуется акклиматизация, которая не у всех детей проходит легко.

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

Итак, начнём с дороги на дачу. Например, вы едете на машине или в автобусе. За час-полтора до выезда ребёнку нужно дать лёгкий завтрак, например, кашу (или омлет), сок (или чай). Плотно завтракать не стоит, но и бутерброды – не завтрак. С собой взять питьё (кипячёную воду или чай с лимоном), немного сухого печенья или сухариков, мятных леденцов. Машину надо в пути проветривать. Чтобы отвлечь ребёнка от неприятных ощущений, займите его игрой или разговором, дайте пососать мятный леденец.

Май и июнь – самая комариная пора. Не следует наносить на кожу маленького ребёнка антикомариные средства. В крайнем случае нанесите их на одежду вблизи оголённых мест. Вечером наденьте на ребёнка брюки, рубашку с длинными рукавами. Заранее приготовьте в баночке с крышкой слабый раствор соды. Этот раствор быстро прекращает боль и зуд от комариных укусов.

Если ребёнка укусила пчела или оса, посмотрите, нет ли в месте укуса жала, если есть, достаньте его пинцетом. К распухшему месту прикладывайте холодные примочки с раствором соды или чайной заварки, меняя их по мере согревания. Дайте антигистаминный препарат (тавегил, супрастин, кларитин – в возрастной дозе).

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

Солнце – мощный природный фактор, необходимый для здоровья. Действительно, нехватка солнечного света приводит к «ультрафиолетовому голоданию» организма. Снижается сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, замедляется обмен веществ, появляется вялость и плохое настроение. Воздействие солнца стимулирует деятельность иммунной системы, повышая защитные силы детского организма. Поэтому положительное значение солнечной радиации трудно переоценить. Вместе с тем длительное пребывание на солнце может привести к нежелательным последствиям. Чрезмерное воздействие солнечных лучей неблагоприятно влияет на кровь, угнетает клеточный обмен, ухудшает пищеварение, перевозбуждает нервную систему.

При длительном пребывании на солнце, особенно без головного убора, может развиваться солнечный удар, при котором происходит поражение нервной системы. Это проявляется головной болью, вялостью, тошнотой, рвотой. При первых признаках солнечного удара ребёнка необходимо увести в тень, раздеть, умыть холодной водой, напоить холодным чаем и уложить в постель. В течение двух-трёх дней ему следует находиться только в тени. Признаки солнечного удара могут появиться позднее, даже к вечеру. Ребёнок становится раздражительным, капризным, появляется озноб, повышается температура тела. Он отказывается от еды.

Иногда бывают рвота и понос. Уложите малыша в постель, часто и обильно поите, положите на голову салфетку, смоченную холодной водой. Вызовите врача.

В жару происходит большая потеря воды и минеральных солей, которые выходят с потом. Это может привести к нарушению кислотно-щелочного баланса крови, что способствует развитию теплового удара.

Тепловой удар происходит вследствие общего перегревания организма. Он может развиваться в жаркую безветренную погоду, если ребёнок недостаточно легко одет, находится в душном жарком помещении или в лесу на непосильной для его возраста длительной прогулке. Появляется слабость, одышка, жажда, головная боль, тошнота. Кожа у ребёнка краснеет, становится влажной, горячей. При первых признаках теплового удара необходимо малыша напоить, раздеть, умыть холодной водой, поскорее уложить и обеспечить доступ воздуха с помощью вентилятора или обмахивания подручными средствами.

Не следует стремиться к тому, чтобы ребёнок загорел. Он и без того будет покрыт лёгким загаром к концу лета. Способность кожи к защитной пигментации очень индивидуальна. Белокожие светлоглазые дети быстро «обгорают» на солнце, что не только мучительно, но и вредно. Детям с чувствительной кожей в первые дни солнечной погоды перед прогулкой на кожу можно нанести солнцезащитные средства.

Защита кожи особенно необходима, когда ребёнок находится у водоёма. Отражение лучей солнца от воды почти вдвое увеличивает ультрафиолетовое облучение и – как следствие – вероятность солнечного ожога и опасность солнечного удара. Поэтому на берегу реки, озера, пруда ребёнок должен находиться в тени одетым в панамку, трусы и майку. Если по недосмотру у ребёнка возник солнечный ожог, кожа покраснела и стала болезненной, его надо сразу увести в тень, напоить, обожжённые места смазать простоквашей, кефиром или сметаной.

Не забывайте про гимнастику. Занятия гимнастикой имеют успех только при положительных эмоциях у ребёнка и его интересе, который легче всего создаётся при активном участии взрослого.

Иногда бывают рвота и понос. Уложите малыша в постель, часто и обильно поите, положите на голову салфетку, смоченную холодной водой. Вызовите врача.

В жару происходит большая потеря воды и минеральных солей, которые выходят с потом. Это может привести к нарушению кислотно-щелочного баланса крови, что способствует развитию теплового удара.

Тепловой удар происходит вследствие общего перегревания организма. Он может развиваться в жаркую безветренную погоду, если ребёнок недостаточно легко одет, находится в душном жарком помещении или в лесу на непосильной для его возраста длительной прогулке. Появляется слабость, одышка, жажда, головная боль, тошнота. Кожа у ребёнка краснеет, становится влажной, горячей. При первых признаках теплового удара необходимо малыша напоить, раздеть, умыть холодной водой, поскорее уложить и обеспечить доступ воздуха с помощью вентилятора или обмахивания подручными средствами.

Не следует стремиться к тому, чтобы ребёнок загорел. Он и без того будет покрыт лёгким загаром к концу лета. Способность кожи к защитной пигментации очень индивидуальна. Белокожие светлоглазые дети быстро «обгорают» на солнце, что не только мучительно, но и вредно. Детям с чувствительной кожей в первые дни солнечной погоды перед прогулкой на кожу можно нанести солнцезащитные средства.

Защита кожи особенно необходима, когда ребёнок находится у водоёма. Отражение лучей солнца от воды почти вдвое увеличивает ультрафиолетовое облучение и – как следствие – вероятность солнечного ожога и опасность солнечного удара. Поэтому на берегу реки, озера, пруда ребёнок должен находиться в тени одетым в панамку, трусы и майку. Если по недосмотру у ребёнка возник солнечный ожог, кожа покраснела и стала болезненной, его надо сразу увести в тень, напоить, обожжённые места смазать простоквашей, кефиром или сметаной.

Не забывайте про гимнастику. Занятия гимнастикой имеют успех только при положительных эмоциях у ребёнка и его интересе, который легче всего создаётся при активном участии взрослого.

После утренней гимнастики рекомендуется провести водную процедуру – умывание, обтирание, обливание, душ – в зависимости от того, насколько ребёнок закалён. Если раньше такое закаливание не проводилось, самое время начать его сейчас.

Закаливание следует начинать с мягких способов и постепенно переходить к более интенсивным. К мягким способам относятся воздушные ванны, обтирание тела прохладной водой и хождение босиком. Их можно сочетать. Хождение босиком – очень простой и полезный метод закаливания. Одновременно происходит тренировка мышц и связок стопы, что очень важно для предупреждения плоскостопия. Начинать следует с хождения по полу в носках, а спустя 4-5 дней – босиком. Температура земли или пола при этом не должна быть низкой. Хождение босиком начинается с 3-4 минут и доводится до 15-20 минут (ежедневно прибавляя по 1 минуте).

На улице ребёнок может ходить по песку, траве, а когда привыкнут ноги – по гальке.

Водные процедуры по интенсивности воздействия располагаются в следующем порядке: обтирание, обливание, душ, купание.

Влажное обтирание проводится рано утром или после световоздушной ванны. Продолжительность процедуры для детей от 2 до 7 лет – 2-3 минуты. Обтирание проводят варежкой или полотенцем из мягкой ткани, смоченными в воде.

Начинают обтирание с рук и ног. Вначале температура воды – 28 С, затем её снижают каждые 1-2 дня на 1-2 градуса. За 7-10 дней она может быть доведена до 18-20 С. Быстро обтирают водой руки до плеч и ноги, по направлению от пальцев к туловищу, растирают их сухим полотенцем.

Для общего растирания вначале температура воды – 35-36 С. Снижая её каждые 1-2 дня, за 7-10 дней доводят до 28 С. Общее обтирание проводится в такой последовательности: грудь, живот, спина, ноги. Затем кожу ребёнка обсушивают, слегка растирая полотенцем до лёгкого покраснения.

Общее обливание – сильная закаливающая процедура. Его проводят утром после световоздушной или солнечной ванны либо после гимнастики. Продолжительность обливания ребёнка от 3 до 7 лет – 1-1,5 минуты. Температура воды такая

можно не более одного раза в день, начиная купание с 1-2 минут (1-2 окунания) в зависимости от самочувствия ребёнка. В последующем общая длительность купания для детей 2-3 лет примерно 5-6 минут, а для детей 4-7 лет – 6-8 минут. Это зависит от настроения и самочувствия ребёнка. Ни в коем случае нельзя тащить в воду насильно. Ребёнку в воде следует двигаться – плескаться, прыгать, взявшись со взрослыми за руки, играть с мячом. С 5-6 лет детей учат плавать. Ребёнок заходит на глубину не больше 60-70 см (по пояс), расстояние от берега не далее 2-3 метров. Разумеется, пребывание ребёнка в воде должно находиться под строгим контролем взрослого.

В средней полосе России самое лучшее время для купания – от 10 до 12 часов. Купаться натощак и раньше, чем через 1-1,5 часа после еды, не следует. Ребёнок не должен входить в воду разгорячённым или озябшим. После купания его нужно быстро вытереть и переодеть в сухую одежду.

Летом малыш почти весь день проводит на свежем воздухе, играет в подвижные игры, катается на велосипеде, купается. Повышенные энергозатраты и закаливающие мероприятия активизируют обмен веществ. Ребёнок интенсивно растёт и прибавляет в весе. Вследствие этого у него увеличивается потребность в пище, содержащей повышенное количество белка, витаминов и минеральных веществ. Недостающее количество белка летом обычно восполняется за счёт увеличения потребления молочных продуктов, а витаминов и минеральных солей – за счёт свежих овощей и фруктов. Общая калорийность питания в среднем увеличивается летом на 10-15%.

Вместе с тем в жару снижается выработка пищеварительных ферментов, необходимых для полноценного усвоения пищи. Улучшению пищеварения способствуют кисломолочные продукты, содержащие бифидо- и лактобактерии. Кефир, биоогурт, простоквашу ребёнку летом следует давать дважды в день.

Режим питания в летний период имеет ряд особенностей. В жаркое время обед и полдник можно поменять местами (получится первый и второй завтраки). Первый завтрак с 7.0 до 7.30 часов. В это время аппетит у

ребёнка хороший, и он с удовольствием съедает калорийное мясное или рыбное блюдо с гарниром из овощей и зелени, а затем творог с ягодами, молоко с булочкой или чай с бутербродом с маслом, сыром, джемом. Второй завтрак – в 11 часов: кефир или йогурт, булочка, фрукты.

Обед переносится на 15.00-16.00 часов зависимости от времени дневного сна. После сна, умывания или водной процедуры ребёнок с аппетитом съест обед из четырёх блюд: салат из свежих овощей или зелени, суп (щи, борщ), второе блюдо из мяса, рыбы, курицы с картофельным или овощным гарниром, компот.

Ужин обычно дают в 19 часов. В него входит горячее блюдо – каша, или макароны с сыром, или творожная запеканка и т.п., кефир, молоко или чай. Во избежание мочегонного эффекта и метеоризма на ужин не стоит давать свежие яблоки и капусту.

Если из-за продолжительного светового дня ребёнок ложится спать позже, то на ночь можно предложить ему биоюогурт, простоквашу или кефир с сухариком или хлебом.

По мере созревания ранних овощей, зелени, ягод и фруктов они всё шире включаются в рацион питания. При этом не следует забывать о нитратах. Не спешите дать ребёнку самые первые, не выросшие до нормального размера огурцы и другие овощи. Очистите огурцы, не давайте детям черенки зелени (укропа, кинзы, петрушки), так как в них содержится много нитратов. Замочите в воде на несколько часов молодой картофель. Поскольку много нитратов содержится в верхних листьях и кочерыжке капусты, в «хвостиках» моркови и свеклы, не кладите их в суп и не давайте детям в сыром виде. Готовя обед, не режьте заранее овощи для салата или дальнейшей кулинарной обработки, так как содержащиеся в нарезанных овощах невинные соли – нитриты быстро переходят в нитраты, вредные для организма.

Покупать дыни и арбузы лучше во второй половине июля и в августе, так как более ранние содержат много нитратов.