

Консультация

«Как правильно организовать отдых с детьми на море?»



Уважаемые родители!

Если вашему ребёнку уже исполнилось пять лет, он достаточно хорошо закалён, и вы можете спланировать совместное путешествие и **отдых с ребёнком на море**, в горах и т.д. Впечатления, полученные ребёнком в этом возрасте, остаются в памяти на всю жизнь. Комплекс оздоровительных мероприятий, связанных с купанием ребёнка в море или прогулками по горам позволяет приобрести тот запас жизненной энергии, которым он «питается» в течение года. Именно поэтому наибольшее количество детских и семейных здравниц расположено на Крымском полуострове, климат которого - прекрасное профилактическое средство от заболеваний органов дыхания и сердечнососудистой системы.

Многие семьи в вопросе выбора места отдыха полагаются на свои знания, привычки, определённые семейные традиции и т.п. Как показывает здравый смысл и опыт, поездку с дошкольниками лучше планировать в те места, где родители были ранее (тем более, если семья едет отдыхать «диким» способом), чтобы обезопасить себя от лишних хлопот и трудностей по поиску подходящего шилья, места расположения автостанции, рынка, почты, аптеки и других необходимых точек. При определении места отдыха с детьми, имеющими отклонения в здоровье, необходимо посоветоваться с семейным врачом и определить те зоны, которые

наиболее благоприятны для малыша и будут способствовать улучшению его состояния.

Отдых на море связан, к сожалению, не только с приятными впечатлениями, но и может быть омрачен переживаниями и болезнями, если родители не придерживаются принципа постепенности и индивидуализации в подборе средств оздоровления. В этом случае солнце и вода могут стать не друзьями, а врагами ребёнка и оставить в его памяти и на теле долго незаживающие «раны». В связи с этим, родители должны продумать жёсткий **режим дня**, которому необходимо неукоснительно следовать и объяснить его целесообразность детям.

Известно, что лучшее время для получения солнечных ванн это раннее утро. Поэтому подъём должен быть ранним (не позже 8 часов). После лёгкого завтрака можно сразу отправиться к морю. Утренние часы с 9 до 10 являются самыми оптимальными для оздоровления. При этом необходимо заранее позаботиться об оборудовании места отдыха, чтобы ребёнок большую часть времени находился под навесом. В первые дни пребывания на море малышу достаточно 10-15 минут пребывания на открытом солнце, затем постепенно это время можно увеличивать до 20-30 мин. При этом рекомендуется пользоваться защитными кремами, эмульсиями, предохраняющими кожу ребёнка от ожогов. Голова ребёнка должна быть всегда закрыта панамой, кепкой, шляпой и т.п.

Купание в море для большинства детей связано только с приятными ощущениями, и они готовы долгое время проводить в воде. Поэтому родителям следует дозировать время купания (во избежание переохлаждения и солнечных ожогов).

Однако некоторые дошкольники испытывают страх перед морской стихией, отказываются от входа в воду. Родителям не следует вопреки отказам ребёнка насильно затаскивать его в море и доводить до истерики. Подобные эксперименты, как правило, не дают положительных результатов. Увещевания типа «смотри - никто не боится купаться», устыжения ребёнка вызывают ещё большую негативную реакцию. Лучше предоставить право ребёнку самому определить, когда и при каких условиях он сделает первый шаг в воду. А подстимулировать его

могут плавающие игрушки (мяч, кораблики, спасательный круг и т.п.), ласковый голос мамы, игры других детей рядом. Можно предложить малышу походить по воде вдоль берега, собрать камушки. Игры на мелкоте быстрее убедят малыша в безопасности и приятности этой процедуры, и постепенно он сам захочет осваивать новые глубины. Родители не на минуту не должны оставлять без присмотра детей в воде. Следует рассказать им о мерах безопасного поведения на море.

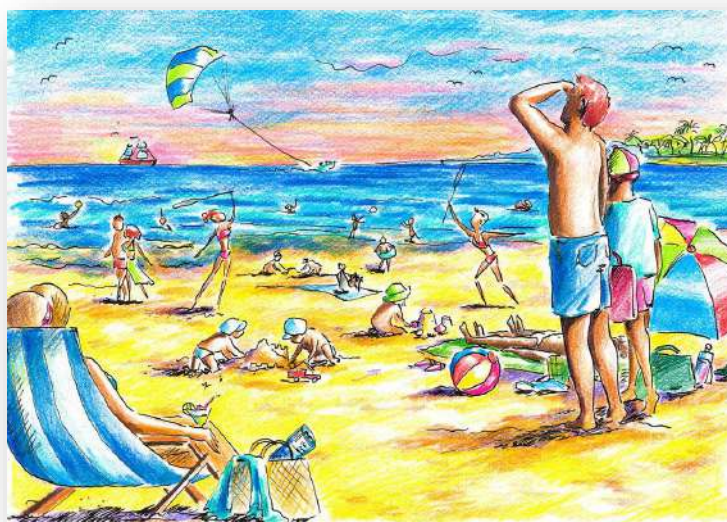
Чтобы времяпрепровождение на пляже было содержательным и веселым можно организовать **совместные игры** детей с родителями «Собачка», «Летающая тарелка», «Салки». Эти игры можно проводить на берегу и на мели. Дети очень любят игры в воде типа «Невод и морские рыбки» (дети-рыбки заходят в воду, а родители, стоящие в глубине, стараются их догнать), «Море волнуется» (под текст «море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три - морская фигура на месте замри» дети изображают разные морские фигуры. По слову «замри»- игроки стараются застыть в определённой позе и удержать равновесие в волне, а водящий (мама или папа) осаливают тех, кто не сумел это сделать). Если дети уже умеют плавать, то можно организовать гонки в воде «Кто быстрее доплывёт до берега», соревнования «Кто дальше пронырнёт», игровое упражнение «Достань до дна камушек», «Кувырок в воде» и т.п.

С 11.00 свободное время лучше провести в тени (в парке, в тенистой аллее, на веранде, где можно почитать, поиграть в спокойные игры, порисовать). Если ребёнок отказывается от горячего обеда, не стоит настаивать на меню из трёх блюд. Плотный обед можно перенести на более прохладное время (16.00-17.00). А в полдень приготовить ланч (второй завтрак) из овощей, фруктов, сока.

После ланча - обязательно тихий час в прохладе. Это позволит скоротать самые жаркие часы и отдохнуть эмоционально. После 16.00 можно снова пойти на море, а вечером - отдохнуть в детском парке, погулять по морским аллеям, сходить в музей, на выставки, в театр, осмотреть местные достопримечательности, устроить пикник у подножия горы, организовать семейный праздничный ужин «Ура! Каникулы! или «Здравствуй, море!», покататься на катере... Вариантов очень много.

Дети с удовольствием принимают участие в составлении программы отдыха и являются лучшими контролёрами по её претворению в жизнь.

Вечер у моря - прекрасное время для занятий изобразительной деятельностью. Расположившись всей семьёй в живописном месте, можно научить малыша видеть и создавать своими руками прекрасное. Если в семье уже сформированы давние традиции, то можно прихватить с собой маленькие этюдники, если их нет - обойтись просто альбомом и красками. На закате интересно посидеть у моря и помечтать. Семьёй можно провести конкурс на самую интересную фантастическую историю, конкурс-викторину «Кто споёт больше песен о ветре, о чайках», конкурс на самую необычную фотографию.



Литература:

1. Бочарова, Н.И. Методика организации досуговых мероприятий. Организация досуга детей в семье: учеб. пособие для СПО / Н. И. Бочарова, О. Г. Тихонова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2018.–218 с.

2. Бочарова, Н.И. Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста: Пособие для родителей и воспитателей. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ. - 2003. – 96 с.

3. Картинки [Электронный ресурс] <https://ru.depositphotos.com/7718648/stock-photo-beach-scenery.html>; <https://www.freepng.ru/png-uoqvx8/>