Лужи

и бабушкина деревня – лучший способ оздоровления детей

Лето в Сибири настолько короткое, что не успеешь оглянуться, как уже похолодало, начались холодные дожди и ветра…. Забота родителей

сделать так, чтобы эти короткие укрепили детский организм, подготовили к пасмурной, «простудной» осени и долгой зиме?

Витамин счастья

Ни для кого не секрет, что лето лучше проводить на природе, а не в загазованных каменных джунглях. Это вам скажет любой врач, а психолог добавит, что на детскую психику город с его шумом, движением и деловым ритмом жизни влияет в разы сильнее. Это вызывает повышенную утомляемость, невротизацию, а у некоторых деток расторможенность и беспричинную капризность. Конечно не у всех любящих родителей есть возможность вывезти на лето ребёнка в курортную зону у моря или в горах.

Но у многих из нас есть родственники в деревне (бабушки, дедушки), где ребёнок мог бы проводить на свежем воздухе почти весь световой день. Под воздействием солнечных лучей в организме вырабатывается собственный витамин Д. Он способствует правильному и полному усвоению кальция, участвует в различных обменных процессах, в

выработке инсулина, активно влияет на работу иммунной системы, участвует в регуляции клеточного роста подрастающего организма. Солнечный свет так же влияет на выработку гормона счастья – *серотонина.* Оба этих важных для организма компонента можно получить и сидя в тени, где хорошо бы было организовать для ребёнка мини песочницу, качели, поставить надувной бассейн, или расположить уголок для совместного чтения, занятия творчеством и тд. Кроме того нахождение на веранде или в беседке во время дождя тоже очень позитивно сказывается на психике человека. Тем более маленького человечка. Ведь дождь это вода, которая позволяет человеку расслабиться снять стресс. Многие специалисты советуют даже гулять в дождь, конечно, если он не проливной и тёплый. Надеть резиновые сапоги , куртку, и с удовольствием, пошлёпать по лужам (не забывайте родители, что если ребёнок не «нашлёпается» по лужам в дошкольном периоде под вашим контролем, он потом в школьные годы сделает это в неподходящей обуви и в неподходящую погоду). А какое сокровище для здоровья малыша местная речка, озеро, пруд (конечно, если вы уверены в его пригодности для плавания). Детям будет не просто приятно и весело поплескаться в воде, но это их еще закаливает (отмечено, что дети, которые часто плавают реже болеют ОРВИ и простудными заболеваниями), и положительно повлияет на их двигательное развитие. А так же положительно скажется на развитии речи и эмоциональной сфере ребёнка. А рыбалка с дедушкой на речке ещё и поможет ребёнку развить терпение и усидчивость. Те есть волевые качества, столь необходимые в учебном процессе. Но опять же напомню, что для маленьких ослабленных детей полезнее будет регулярно

плескаться в надувном бассейне, где вода быстрее прогревается.

Но не стоит забывать, отдых в деревне не означает отсутствие каких либо правил. Необходимо так же помнить и о безопасности на воде, об использовании солнцезащитных средств и, конечно же, о режиме дня. Вставать утром и ложиться спать ребёнок должен примерно в то же время , что и в течении всего года (допускается разница в один час, что связано с увеличением светового дня). Питаться тоже ребёнок должен в привычное время. Однако пища должна быть более лёгкой для усвоения, особенно в жару. Не стоит так же забывать о питьевом режиме. Дети часто, заигравшись, забывают своевременно попить, желательно им об этом напоминать.

Так же не стоит и совсем забывать о занятиях , что бы не забывалось всё чему дети научились за год. Но важно помнить, что все занятия должны быть в форме игры или «вплетёнными» в бытовую деятельность. Например математику можно подтянуть , считая грибочки , пеньки или баночки варенья. Или решая сказочные задачки. Повторить написание букв можно рисуя на песке. Можно используя живой наглядный материал повторить темы насекомые, домашние животные, овощи (огород), фрукты (сад) и тд. Потому что чем младше ребёнок, тем больше ему требуется наглядности.

Приятного и полезного отдыха вам и вашим детям!