

Консультация для родителей «Летний отдых с ребенком»

Наконец долгожданное лето наступило или вот-вот наступит. Пора собираться на дачу. Наконец ребенок будет на природе. А там – солнышко ярче, трава зеленее, воздух чище, чем в городе. Малыш сможет порезвиться в саду, поесть свежих овощей, ягод, фруктов.

Наблюдения педиатров показывают, что поездка к южному морю в летние месяцы, особенно на короткий период, требуют 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. Пребывание в горах, особенно в местах, где растут сосны, благотворно влияет на сосудистую и нервную систему таких детей.

Подвижным, эмоциональным детям в сосновых лесах 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 или дошкольного возраста, как правило, требует больших усилий родителей по выполнению режима и правил питания. Иначе могут быть неприятные последствия – солнечные ожоги, ухудшения сна, 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 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 бы хотелось. Так что его надо использовать с максимальной пользой для здоровья ребенка, чтобы он вернулся в город окрепшим, закаленным, загорелым и веселым.

Итак, начнем с дороги не 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 бутерброт – не завтрак. С собой взять питье (кипяченую воду или чай с лимоном), немного сухого печенья, мятных леденцов. Если по прошлому опыту известно, что малыша сильно укачивает в дороге, то за полчаса до выезда можно дать ему противорвотное лекарство – церукал или мотилиум в возрастной дозе. Машину надо в пути проветривать. Если ребенок побледнел и стал зевать, надо остановиться и выйти на свежий воздух.

Май и июнь – самая комариная пора. На окна в помещении, где будет спать малыш, следует вставить рамы с сеткой. Чтобы избавиться от налетевших за день через двери комаров, перед сном на 20 минут включите «Фумитокс» и можно спокойно спать всю ночь. Сложнее на улице. Не следует наносить на кожу ребенка антикомариные средства. В крайнем случае нанесите их на одежду вблизи оголенных мест. Вечером наденьте на ребенка брюки, рубашку или легкую куртку с длинными рукавами. Заранее приготовьте в баночке с крышкой слабый раствор соды. Этот раствор быстро прекращает боль и зуд от комариных укусов. Если кожная реакция на укус чрезмерная – образуется распространенная припухлость, не проходят зуд и краснота, что иногда наблюдается у детей с аллергией, - можно воспользоваться специальными гелями, содержащими антигистаминные препараты, например, фенистилом (но не более ; раз в сутки).

Эти же препараты помогают при укусах жалящих насекомых – пчел и ос. 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 (супрастин, тавегил, кларитин – в возрастной дозе).

Конечно, летом в хорошую погоду большую часть времени ребенок проводит на свежем воздухе. На дачном или садовом участке обязательно надо выделить место для детской площадки и оборудовать ее спортивными снарядами в соответствии с возрастом ребенка. Для малыша до 3 лет это могут быть качели, мостик с перилами, лесенка, детская стремянка, приподнятая над землей доска, по которой ребенок ходит в сопровождении взрослого. Для дошкольника желательны установить турник, кольца, положить ровное бревно. Прекрасно, если на даче есть газон, где можно побегать босиком и 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. Хорошо бы оборудовать и место для дневного сна.

Однако не ограничивайтесь пределами своего участка. Ребенку полезны посильные для него прогулки.

Солнце – мощный природный фактор, необходимый для здоровья. После пасмурных дней и пребывания в городе, где солнечный свет, пробиваясь через пелену выхлопных газов и промышленных выбросов, теряет самую полезную часть ультрафиолетового спектра, нам не терпится насладиться на природе яркими солнечными лучами. Действительно, нехватка солнечного света приводит к «ультрафиолетовому голоданию» организма. Снижается сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, замедляется обмен веществ, появляются вялость и плохое настроение. У маленьких детей при недостатке ультрафиолетовых лучей развивается рахит, так как в коже не образуется провитамин Д, который необходим для нормального роста и развития костной системы.

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. 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. Особенно это касается детей раннего возраста, у которых недостаточно зрелые адаптивные реакции.

При длительном пребывании на солнце, особенно без головного убора, даже в средней полосе России, а не только на юге, может развиваться солнечный удар, при котором происходит поражение нервной системы. Как это проявляется? Головной болью, вялостью, тошнотой, рвотой. При первых признаках солнечного удара ребенка необходимо увести в тень, раздеть, умыть холодной водой, напоить холодным чаем и уложить в постель. В течение двух-трех дней ему следует находиться только в тени. Признаки солнечного удара могут появиться позднее, даже к вечеру. Ребенок становится раздражительным, капризным, появляются 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, иногда и в пасмурную погоду, особенно если ребенок недостаточно для его возраста легко одет, находится в душном помещении, или в лесу на непосильной для его возраста длительной прогулке. Появляются слабость, одышка, жажда, головная боль, тошнота, возможно обморочное состояние. Кожа у ребенка 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. В более тяжелых случаях показано обертывание простыней, смоченной холодной водой.

В жаркую погоду прогулке следует предпочесть пребывание в саду – в тени деревьев или под тентом, защищающим от прямых солнечных лучей. Белая легкая одежда (трусы, майка и панамка) защитит кожу ребенка от рассеянных и отраженных лучей солнца.

Существуют разработанные педиатрами и детскими курортологами схемы применения солнечных ванн. В соответствии с этими схемами продолжительность процедур постепенно увеличивается от 2 до 20 минут каждые 2-3 дня с учетом индивидуальных особенностей ребенка, его нервной возбудимости и общего состояния здоровья. В условиях детского санатория, особенно на юге, это может выполняться квалифицированными специалистами.

Не следует стремиться к тому, чтобы ребенок загорел. Он и без этого будет покрыт легким 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, которые выпускаются фирмами, производящими косметику для детей. На флаконе указывается цифра, обозначающая степень защиты – солнечный фактор SF.

Защита кожи особенно необходима, когда ребенок находится у водоема. Отражение лучей солнца от воды почти вдвое увеличивает ультрафиолетовое облучение и – как следствие - вероятность солнечного ожога и опасность солнечного удара. Поэтому на берегу пруда, реки, озера ребенок должен находиться в тени одетым в панамку, трусы и майку. Полезно надеть солнцезащитные очки с небьющимися пластмассовыми стеклами. Если по недосмотру у ребенка возник солнечный ожог, кожа покраснела и стала болезненной, его надо сразу увести в тень, напоить, обожженные места смазать простоквашей, кефиром или сметаной. В дальнейшем при беспокойстве и жалобах можно делать холодные примочки. Пока не исчезнут признаки солнечного ожога, не подвергайте кожу малыша воздействию солнечных лучей – не оголяйте обожженные места. Пусть ребенок побудет в тени.

В течение дня 2-3 раза следует заниматься с ребенком гимнастикой. Для детей от года до двух лет ее продолжительность не более 10 минут. Занятия проводятся систематически. Кроме обязательных дыхательных упражнений, наклонов, поворотов и приседаний, в зависимости от возраста модно вводить упражнения на спортивных снарядах, если они есть на вашей детской площадке. Во второй половине дня гимнастику можно заменить прогулкой или подвижными играми. Занятия гимнастикой имеют успех только при положительных эмоциях у ребенка и его интересе, который лучше всего создается при активном участии взрослого.

После утренней гимнастики рекомендуется провести видную процедуру – умывание, обтирание. Обливание, душ. Если раньше такое закаливание не проводилось, самое время начать его сейчас.

Целью закаливания является повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных погодных-климатических условий; холода, жары, избыточной влажности – и, главное, к резкому их изменению. Эффект от закаливания у детей раннего возраста может быть достигнут при строгом соблюдении следующих условий: постепенность и непрерывность процедур, учет индивидуальных особенностей ребенка, а также его положительное отношение к закаливающим процедурам. Нельзя начинать закаливание, если малыш нездоров или сразу после болезни.

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.

На улице ребенок 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 проводят рано утром или после световоздушной ванны. Продолжительность процедуры для детей до 3 лет – 1 – 2 минуты, 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 градусов, затем ее снижают каждые 1-2 дня на 1-2 градуса. За 7-10 дней она может быть доведена до 18-20 градусов. Быстро обтирают водой руки до плеч и ноги, по направлению от пальцев к туловищу, растирают их сухим полотенцем.

Общее обливание – сильная закаливающая процедура. Его проводят утром после световоздушной или солнечной ванны либо после гимнастики. Продолжительность обливания ребенка до 3 лет 30-40 секунд, от 3 до 7 лет – 1-1,5 минуты. Температура воды такая же, как для обтирания. Сначала малышу под струей воды моют лицо, он сам моет с мылом руки, затем струю воды с высоты 40-50 см направляют на шею, минуя голову. Ребенок, поворачиваясь, подставляет поочередно спину, грудь, бока. Вода естественным потоком стекает по телу. Так же, как и при общем обтирании, температуру воды и для ослабленных детей вместо общего обливания можно проводить обливание ног или топтание в тазу, что особенно нравится малышам. Вода при этом также день ото дня делается прохладнее – в тех же пределах, что и при общем обливании.

После гигиенической теплой ванны ребенка всегда обливают более прохладной водой, что также способствует закаливанию организма.

К купанию в естественных водоемах можно приступать после подготовки к нему более мягкими закаливающими процедурами. Вода должна быть чистой, проточной. Из-за опасности кожных заболеваний нельзя купаться в водоеме, где водятся утки. Место для купания должно быть неглубоким, с медленным течением, ровным песчаным дном и песчаным пляжем. Глубина воды для детей 2-3 лет – примерно 25-30 см. Рядом с ребенком должен находиться взрослый.

В средней полосе России самое лучшее время для купания – от 10 до 12 часов. Купаться натошак и раньше, чем через 1-1,5 часа после еды, не следует. Ребенок не должен входить в воду разгоряченным 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. Ребенок интенсивно растет и прибавляет в весе. Вследствие этого у него

увеличивается потребность в пище, содержащей повышенное количество белка, витаминов и минеральных веществ.

Режим питания в летний период имеет ряд особенностей. В жаркое время обед и полдник можно поменять местами. Обед переносится на 15.00-16.00 часов в зависимости от времени дневного сна по возрастному режиму. После сна, умывания или водной процедуры ребенок с аппетитом съест обед из четырех блюд: салат из свежих овощей или зелени, суп, второе из мяса, рыбы, курицы с картофельным или овощным гарниром, компот.

Ужин обычно дают в 19.00 часов. В него входит горячее блюдо – каша, макароны с сыром, или творожная запеканка, кефир, молоко или чай. Во избежание мочегонного эффекта и метеоризма на ужин не стоит давать свежее яблоко и капусту.

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

По мере созревания ранних овощей, зелени, ягод и фруктов они все шире включаются в рацион питания. При этом не следует забывать о нитратах.

Питание детей, предрасположенных к аллергическим заболеваниям, имеет свои особенности. Надо быть осторожными, если родители ребенка или его братья и сестры страдали аллергией. Вводя в рацион питания малыша новый для него продукт, сначала следует дать небольшое его количество и понаблюдать за реакцией в течение 1-2 дней: не появилась ли краснота кожи вокруг рта или на руках. Если нет, можно постепенно увеличивать количество этого продукта. Не следует включать в питание сразу несколько новых продуктов, особенно тех, которые часто вызывают аллергию: куриное мясо, грибы, орехи, яйца, рыбу, икру, какао, шоколад, мед, цитрусовые, помидоры, морковь, свеклу. Из ягод и фруктов чаще вызывают аллергию: земляника, малина, ежевика, черная смородина, реже – красная смородина, клюква, бананы, абрикосы. Еще реже – яблоки зеленой и желтой окраски, белая смородина, крыжовник, слива, арбуз.

Если вы уже знаете, что ваш ребенок страдает аллергией, заранее посоветуйтесь с врачом о летней диете. У некоторых детей на первом году жизни выявляется аллергия на коровье молоко, пшеницу, рожь, сою. Эти дети рано начинают болеть атопическим дерматитом и находятся с первых месяцев жизни под наблюдением детского аллерголога. Постепенно степень такой аллергизации уменьшается как под влиянием лечения, так и при созревании иммунной системы. В любом случае следует знать, что дети, страдающие аллергией на коровье молоко, намного лучше переносят кисломолочные продукты.

На даче, кроме пищевой аллергии, нужно опасаться поллиноза, т.е. аллергии на пыльцу растений. Он может развиваться в период цветения некоторых деревьев – чаще березы или ольхи, а также в период цветения злаковых и некоторых сорных трав. Основные признаки поллиноза: слезотечение, жжение и зуд в глазах, краснота и припухлость век, конъюнктивит, насморк (водянистые или слизистые выделения из носа),

температура. Иногда при поллинозе бывает отек Квинке, при котором распухает лицо или одна щека. Характерно, что все эти симптомы часто развиваются быстро, сразу после прогулки по полю или лесу.

Профилактикой поллиноза до некоторой степени является уничтожение на даче сорняков до их цветения. Не стоит также гулять с ребенком, склонным к аллергии или имеющим аллергическое заболевание, в местах с цветущими полевыми и сорными травами, особенно в сухую ветреную погоду. Поллиноз часто расценивают как «простуду». Понаблюдайте за ребенком, обратитесь к педиатру, при возможности – к аллергологу.

Будем надеяться, что вам не потребуются наши советы, касающиеся медицинской помощи. Но на всякий случай лучше быть готовыми к таким ситуациям. Тогда отдых на даче при соблюдении режима сна, питания и закаливания принесет свои плоды и ребенок вернется в городские условия здоровым и окрепшим.

Список используемой литературы

1. Хуснутдинова А. Летний отдых с ребенком . ДВ // № 8 ,2005 г.

Консультация для родителей «Летний отдых с ребенком»



Подготовила: Сабодашова Н. В. –
воспитатель 1 кв. категории.