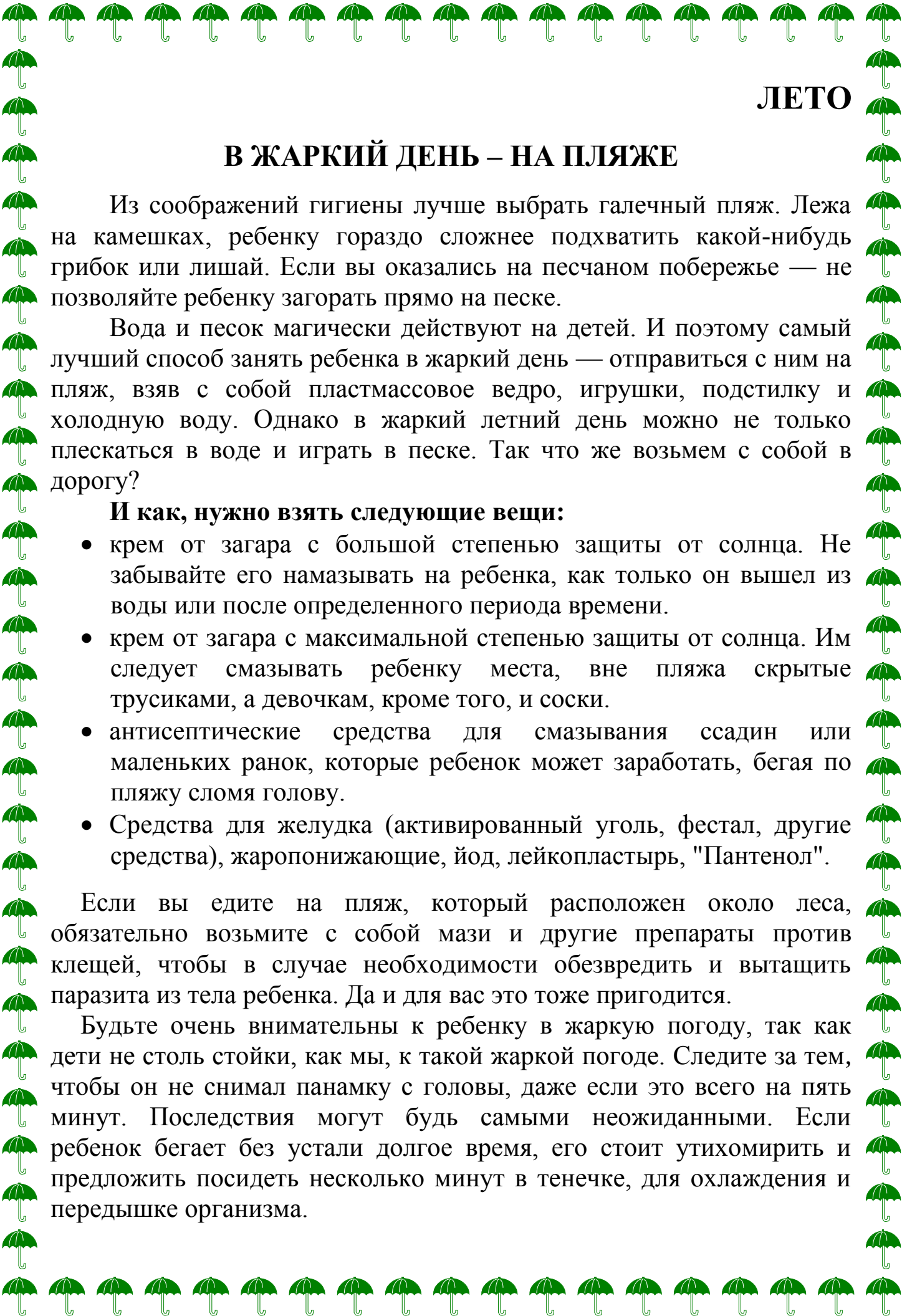




ЛЕТО

В ЖАРКИЙ ДЕНЬ – НА ПЛЯЖЕ

Из соображений гигиены лучше выбрать галечный пляж. Лежа на камешках, ребенку гораздо сложнее подхватить какой-нибудь грибок или лишай. Если вы оказались на песчаном побережье — не позволяйте ребенку загорать прямо на песке.

Вода и песок магически действуют на детей. И поэтому самый лучший способ занять ребенка в жаркий день — отправиться с ним на пляж, взяв с собой пластмассовое ведро, игрушки, подстилку и холодную воду. Однако в жаркий летний день можно не только плескаться в воде и играть в песке. Так что же возьмем с собой в дорогу?

И как, нужно взять следующие вещи:

- крем от загара с большой степенью защиты от солнца. Не забывайте его намазывать на ребенка, как только он вышел из воды или после определенного периода времени.
- крем от загара с максимальной степенью защиты от солнца. Им следует смазывать ребенку места, вне пляжа скрытые трусиками, а девочкам, кроме того, и соски.
- антисептические средства для смазывания ссадин или маленьких ранок, которые ребенок может заработать, бегая по пляжу сломя голову.
- Средства для желудка (активированный уголь, фестал, другие средства), жаропонижающие, йод, лейкопластырь, "Пантенол".

Если вы едите на пляж, который расположен около леса, обязательно возьмите с собой мази и другие препараты против клещей, чтобы в случае необходимости обезвредить и вытащить паразита из тела ребенка. Да и для вас это тоже пригодится.

Будьте очень внимательны к ребенку в жаркую погоду, так как дети не столь стойки, как мы, к такой жаркой погоде. Следите за тем, чтобы он не снимал панамку с головы, даже если это всего на пять минут. Последствия могут быть самыми неожиданными. Если ребенок бегает без усталости долгое время, его стоит утихомирить и предложить посидеть несколько минут в теничке, для охлаждения и передышке организма.

ЛЕТО

Захватите пару купальных принадлежностей, пока ребенок купается, сменные плавки (купальник) сохнут на солнце. Для пляжа можно приобрести легкие тапочки, чтобы не обжигать о песок ноги.

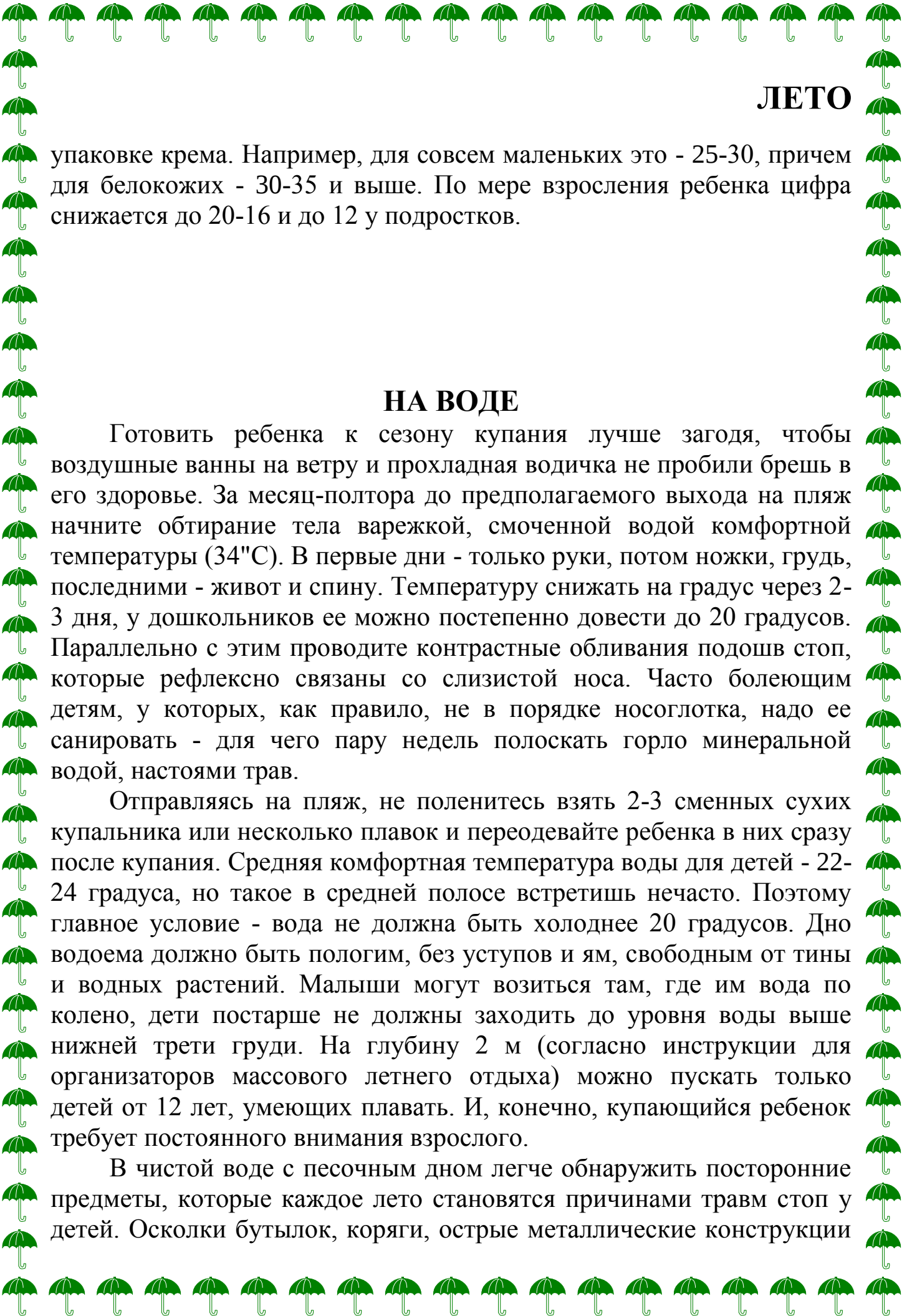
Подумайте и о пляжном покрывале и полотенце.

ЗАЩИТА РЕБЕНКА ОТ ПЕРЕГРЕВА

Не забывайте о панамках, кепках, бейсболках, косынках и прочих прикрытиях для легко уязвимой головы, иначе ребенок может получить тепловой удар. Это может случиться и в тени, если сидеть без головного убора, и в панамке - если долго находиться на открытом солнце. Наиболее уязвимы в этом отношении дети до года. Не игнорируйте жалобы на слабость, головную боль или тошноту, иначе дело может кончиться потерей сознания. При первых же признаках перегрева ребенка нужно поместить в тень, приложить холод к голове и заднему участку шеи, постоянно обмахивать его, создавая приток воздуха. При судорогах или потере сознания немедленно нужен врач. Чтобы не допустить перегрева, почаще поите ребенка на пляже, для этого запаситесь бутылочкой с водой - нехолодной и негазированной.

Лучшее время для пляжа - с 7 до 10 и после 16 часов на юге, с 10 до 12 и с 16 до 18 часов - в средней полосе. В это время меньше всего риск получить самую распространенную летнюю травму - солнечный ожог. Происходит все быстро и незаметно - только что малыш был в порядке, а через 5 минут уже напоминает свежее испеченный румяный пирожок. Опасность еще и в том, что последствия ожога не всегда проявляются сразу - только вечером дневное солнце аукнется недомоганием, ведь ожог вызывает не только поражение кожи, но и наносит довольно глубокий удар по организму - может повыситься температура, начаться озноб и т. д.

Что делать, если малыш поджарился на солнце? Обработайте обожженный участок спреями "Пантенол" или "Олазол", но не накладывайте на него повязки. Тогда через 1-2 дня можно будет снова подставиться солнечным лучам. Чтобы не допустить ожогов, нужно воспользоваться солнцезащитными кремами - детские серии есть и у отечественных, и у многих известных западных фирм. Чем меньше ребенок, тем больше должна быть цифра, указанная на



ЛЕТО

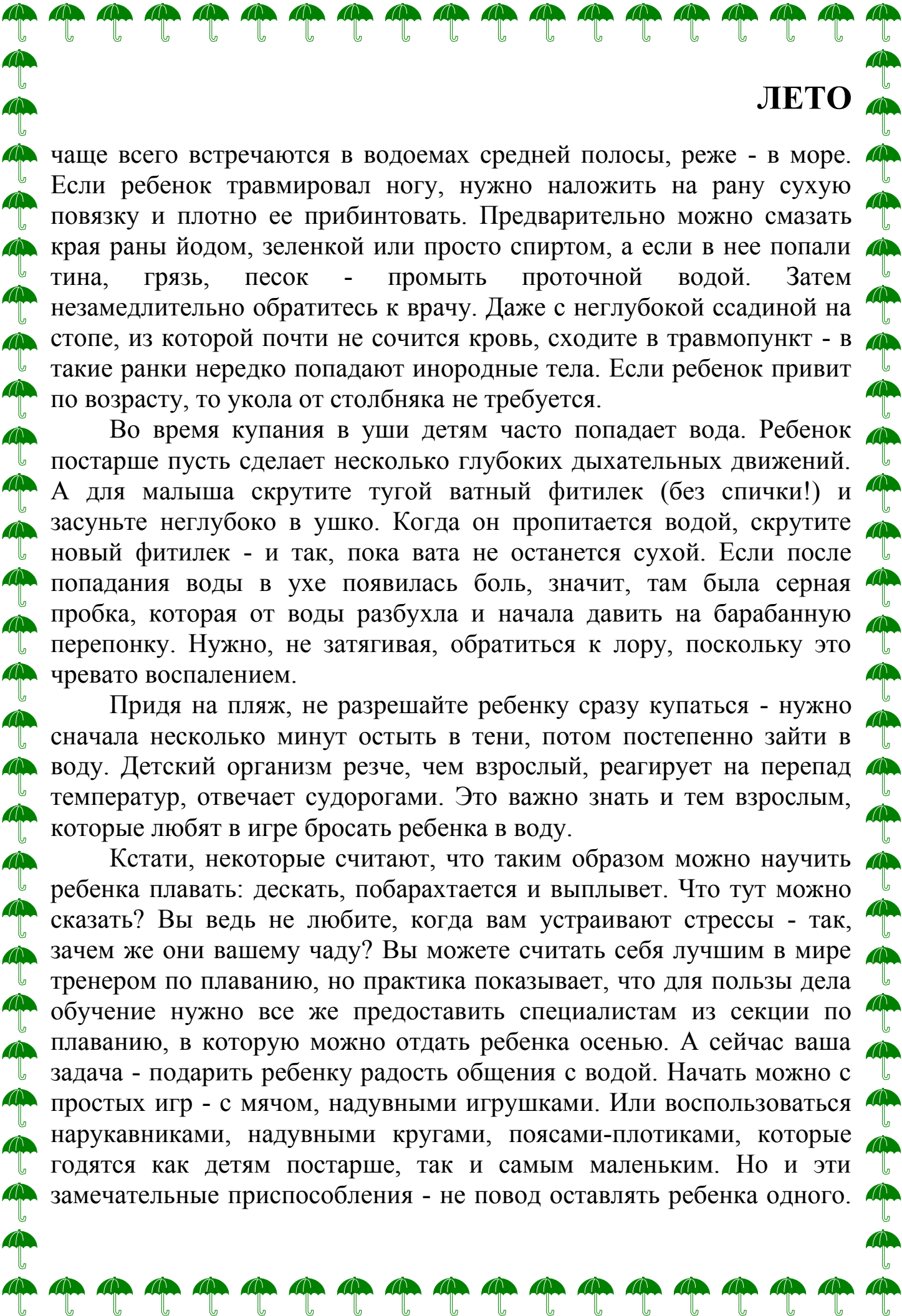
упаковке крема. Например, для совсем маленьких это - 25-30, причем для белокожих - 30-35 и выше. По мере взросления ребенка цифра снижается до 20-16 и до 12 у подростков.

НА ВОДЕ

Готовить ребенка к сезону купания лучше загодя, чтобы воздушные ванны на ветру и прохладная водичка не пробили брешь в его здоровье. За месяц-полтора до предполагаемого выхода на пляж начните обтирание тела варежкой, смоченной водой комфортной температуры (34°C). В первые дни - только руки, потом ножки, грудь, последними - живот и спину. Температуру снижать на градус через 2-3 дня, у дошкольников ее можно постепенно довести до 20 градусов. Параллельно с этим проводите контрастные обливания подошв стоп, которые рефлексно связаны со слизистой носа. Часто болеющим детям, у которых, как правило, не в порядке носоглотка, надо ее санировать - для чего пару недель полоскать горло минеральной водой, настоями трав.

Отправляясь на пляж, не поленитесь взять 2-3 сменных сухих купальника или несколько плавок и переодевайте ребенка в них сразу после купания. Средняя комфортная температура воды для детей - 22-24 градуса, но такое в средней полосе встретишь нечасто. Поэтому главное условие - вода не должна быть холоднее 20 градусов. Дно водоема должно быть пологим, без уступов и ям, свободным от тины и водных растений. Малыши могут возиться там, где им вода по колено, дети постарше не должны заходить до уровня воды выше нижней трети груди. На глубину 2 м (согласно инструкции для организаторов массового летнего отдыха) можно пускать только детей от 12 лет, умеющих плавать. И, конечно, купающийся ребенок требует постоянного внимания взрослого.

В чистой воде с песочным дном легче обнаружить посторонние предметы, которые каждое лето становятся причинами травм стоп у детей. Осколки бутылок, коряги, острые металлические конструкции



ЛЕТО

чаще всего встречаются в водоемах средней полосы, реже - в море. Если ребенок травмировал ногу, нужно наложить на рану сухую повязку и плотно ее прибинтовать. Предварительно можно смазать края раны йодом, зеленкой или просто спиртом, а если в нее попали тина, грязь, песок - промыть проточной водой. Затем незамедлительно обратитесь к врачу. Даже с неглубокой ссадиной на стопе, из которой почти не сочится кровь, сходите в травмопункт - в такие ранки нередко попадают инородные тела. Если ребенок привит по возрасту, то укола от столбняка не требуется.

Во время купания в уши детям часто попадает вода. Ребенок постарше пусть сделает несколько глубоких дыхательных движений. А для малыша скрутите тугим ватным фитилем (без спички!) и засуньте неглубоко в ушко. Когда он пропитается водой, скрутите новый фитилек - и так, пока вата не останется сухой. Если после попадания воды в ухе появилась боль, значит, там была серная пробка, которая от воды разбухла и начала давить на барабанную перепонку. Нужно, не затягивая, обратиться к лору, поскольку это чревато воспалением.

Придя на пляж, не разрешайте ребенку сразу купаться - нужно сначала несколько минут остыть в тени, потом постепенно зайти в воду. Детский организм резче, чем взрослый, реагирует на перепад температур, отвечает судорогами. Это важно знать и тем взрослым, которые любят в игре бросать ребенка в воду.

Кстати, некоторые считают, что таким образом можно научить ребенка плавать: дескать, побарахтается и выплывет. Что тут можно сказать? Вы ведь не любите, когда вам устраивают стрессы - так, зачем же они вашему чаду? Вы можете считать себя лучшим в мире тренером по плаванию, но практика показывает, что для пользы дела обучение нужно все же предоставить специалистам из секции по плаванию, в которую можно отдать ребенка осенью. А сейчас ваша задача - подарить ребенку радость общения с водой. Начать можно с простых игр - с мячом, надувными игрушками. Или воспользоваться нарукавниками, надувными кругами, поясами-плотиками, которые годятся как детям постарше, так и самым маленьким. Но и эти замечательные приспособления - не повод оставлять ребенка одного.

ЛЕТО

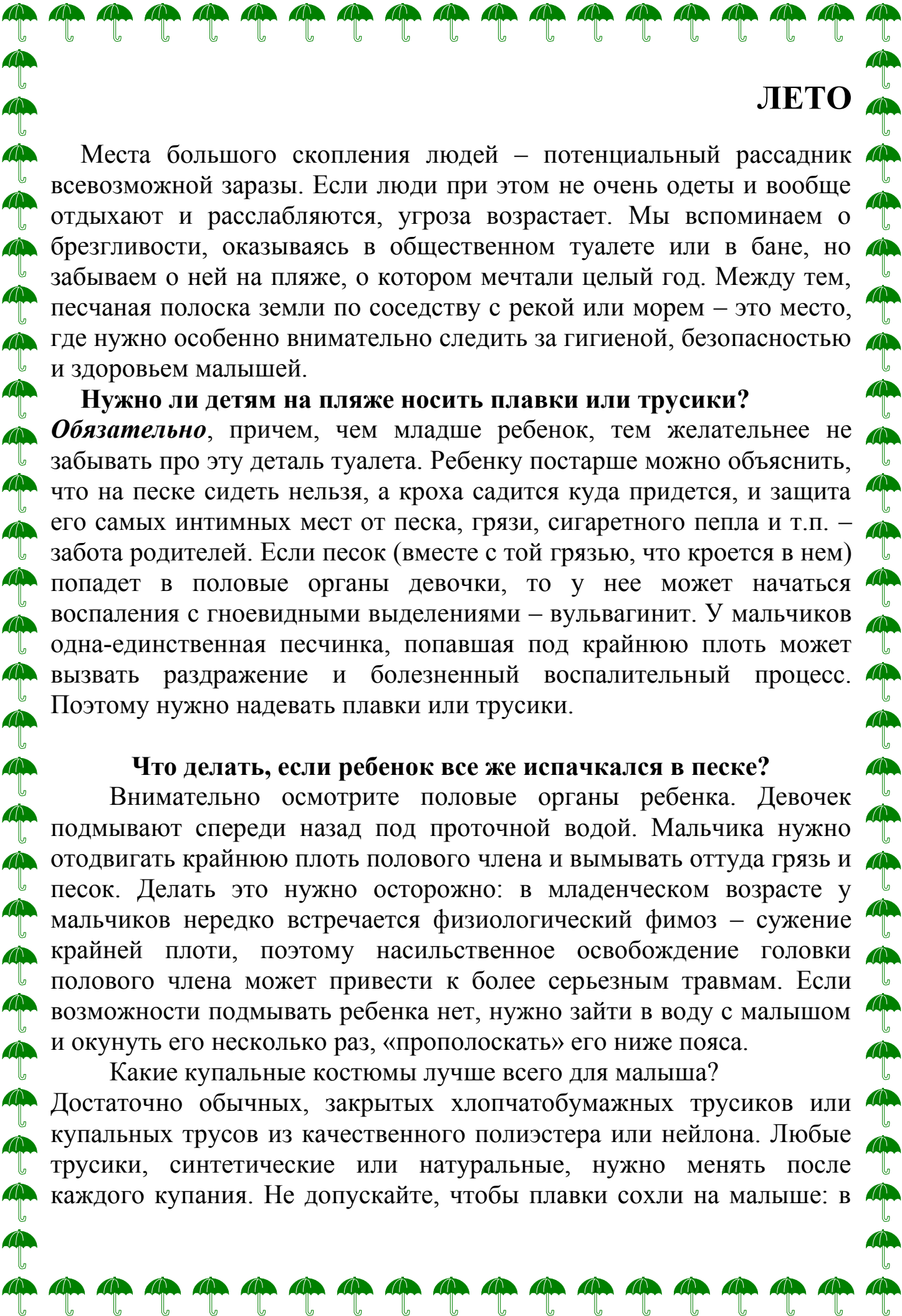
Случайная волна, чье-то неосторожное движение могут перевернуть малыша, и он будет совершенно беспомощен.

Что делать, если малыш упал в воду, захлебнулся? Маленького ребенка, в качестве неотложной помощи, можно положить животом на свое колено так, чтобы голова была ниже уровня туловища, ноги при этом можно приподнять. Производя небольшое давление, массировать спину, следя за тем, чтобы изо рта выливалась вода (перед этим нужно двумя пальцами освободить запавший язык). Если произошла остановка сердца, этой меры недостаточно - нужен закрытый массаж сердца и искусственное дыхание, которыми владеют далеко не все. Вот почему медики предупреждают - отдыхайте с ребенком в местах, где есть специальная прибрежная медпомощь.

ГИГИЕНА НА ПЛЯЖЕ

Стремясь “уловить” как можно больше солнечных лучей, некоторые родители оставляют малыша голышом. Другие, опасаясь “детских неожиданностей”, упаковывают его в подгузник. И то, и другое - вредно для его здоровья. Чтобы не надевать на ребенка подгузники, продумайте, каким образом он будет ходить на пляже в туалет. Будете ли вы регулярно посещать с ним “кустики” или же вам надо застись горшком или полиэтиленовым пакетом, а также сменными трусами, мягкими салфетками и чистой водой для обработки половых органов после туалета.

Внимательно следите на пляже за детьми - не используют ли они песок в качестве второго завтрака. Это продукт, не слишком пригодный для еды, поскольку домашние и беспризорные собаки, кошки, прочая живность оставляют в песке яйца глистов, которые потом через немытые руки перебираются к человеку. Лабораторные анализы обнаруживают в пляжном песке яйца аскарид человеческих, аскарид-токсокар, власоглава. При этом, скажем, яйца собачьих аскарид редко приживаются у человека, но прижившись, становятся довольно опасными, проникая в любые органы и вызывая даже слепоту.



ЛЕТО

Места большого скопления людей – потенциальный рассадник всевозможной заразы. Если люди при этом не очень одеты и вообще отдыхают и расслабляются, угроза возрастает. Мы вспоминаем о брезгливости, оказываясь в общественном туалете или в бане, но забываем о ней на пляже, о котором мечтали целый год. Между тем, песчаная полоска земли по соседству с рекой или морем – это место, где нужно особенно внимательно следить за гигиеной, безопасностью и здоровьем малышей.

Нужно ли детям на пляже носить плавки или трусики?

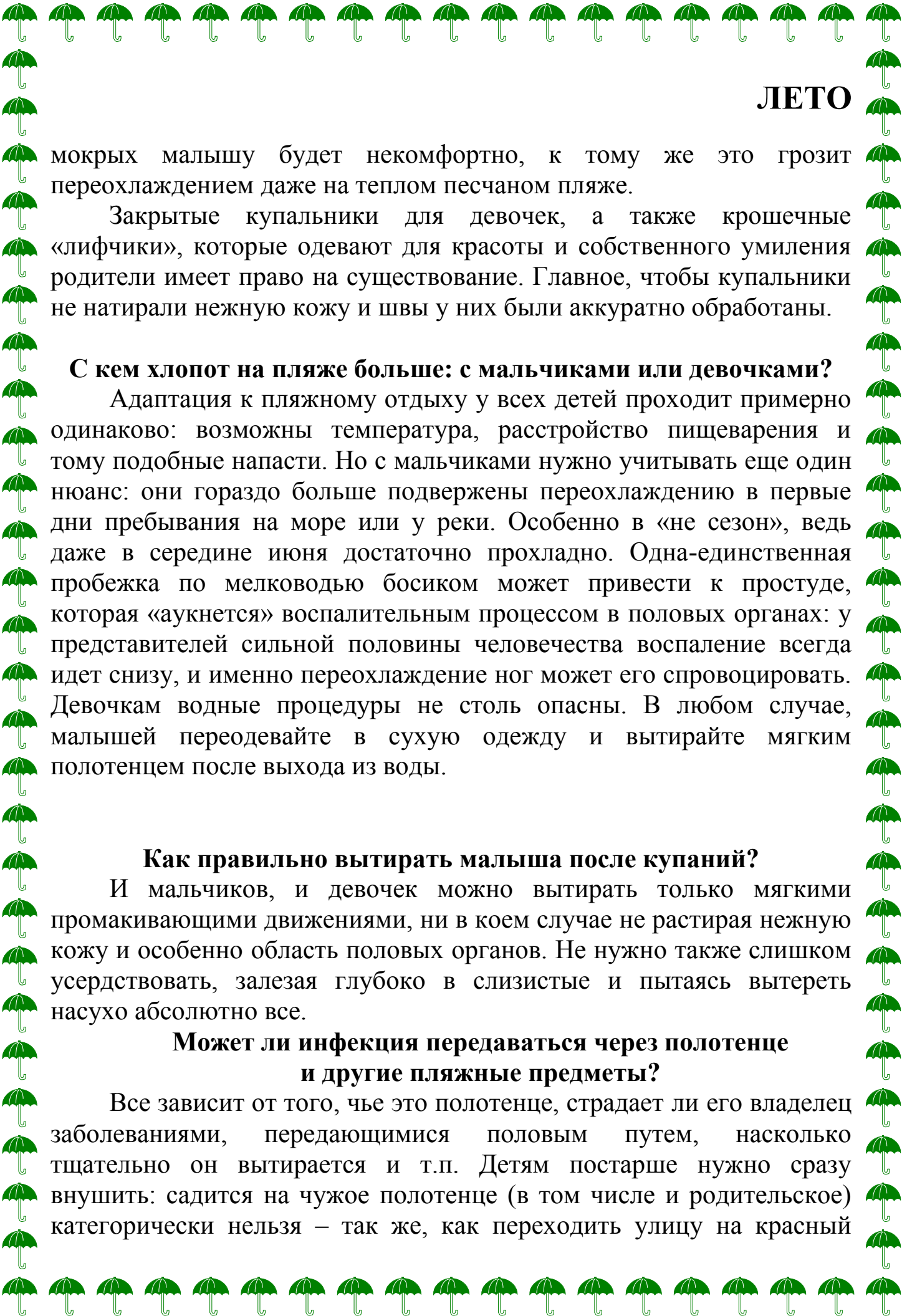
Обязательно, причем, чем младше ребенок, тем желательнее не забывать про эту деталь туалета. Ребенку постарше можно объяснить, что на песке сидеть нельзя, а кроха садится куда придется, и защита его самых интимных мест от песка, грязи, сигаретного пепла и т.п. – забота родителей. Если песок (вместе с той грязью, что кроется в нем) попадет в половые органы девочки, то у нее может начаться воспаления с гнойными выделениями – вульвагинит. У мальчиков одна-единственная песчинка, попавшая под крайнюю плоть может вызвать раздражение и болезненный воспалительный процесс. Поэтому нужно надевать плавки или трусики.

Что делать, если ребенок все же испачкался в песке?

Внимательно осмотрите половые органы ребенка. Девочек подмывают спереди назад под проточной водой. Мальчика нужно отодвигать крайнюю плоть полового члена и вымывать оттуда грязь и песок. Делать это нужно осторожно: в младенческом возрасте у мальчиков нередко встречается физиологический фимоз – сужение крайней плоти, поэтому насильственное освобождение головки полового члена может привести к более серьезным травмам. Если возможности подмывать ребенка нет, нужно зайти в воду с малышом и окунуть его несколько раз, «прополоскать» его ниже пояса.

Какие купальные костюмы лучше всего для малыша?

Достаточно обычных, закрытых хлопчатобумажных трусиков или купальных трусов из качественного полиэстера или нейлона. Любые трусики, синтетические или натуральные, нужно менять после каждого купания. Не допускайте, чтобы плавки сохли на малыше: в



ЛЕТО

мокрых малышу будет некомфортно, к тому же это грозит переохлаждением даже на теплом песчаном пляже.

Закрытые купальники для девочек, а также крошечные «лифчики», которые одевают для красоты и собственного умиления родители имеет право на существование. Главное, чтобы купальники не натирали нежную кожу и швы у них были аккуратно обработаны.

С кем хлопот на пляже больше: с мальчиками или девочками?

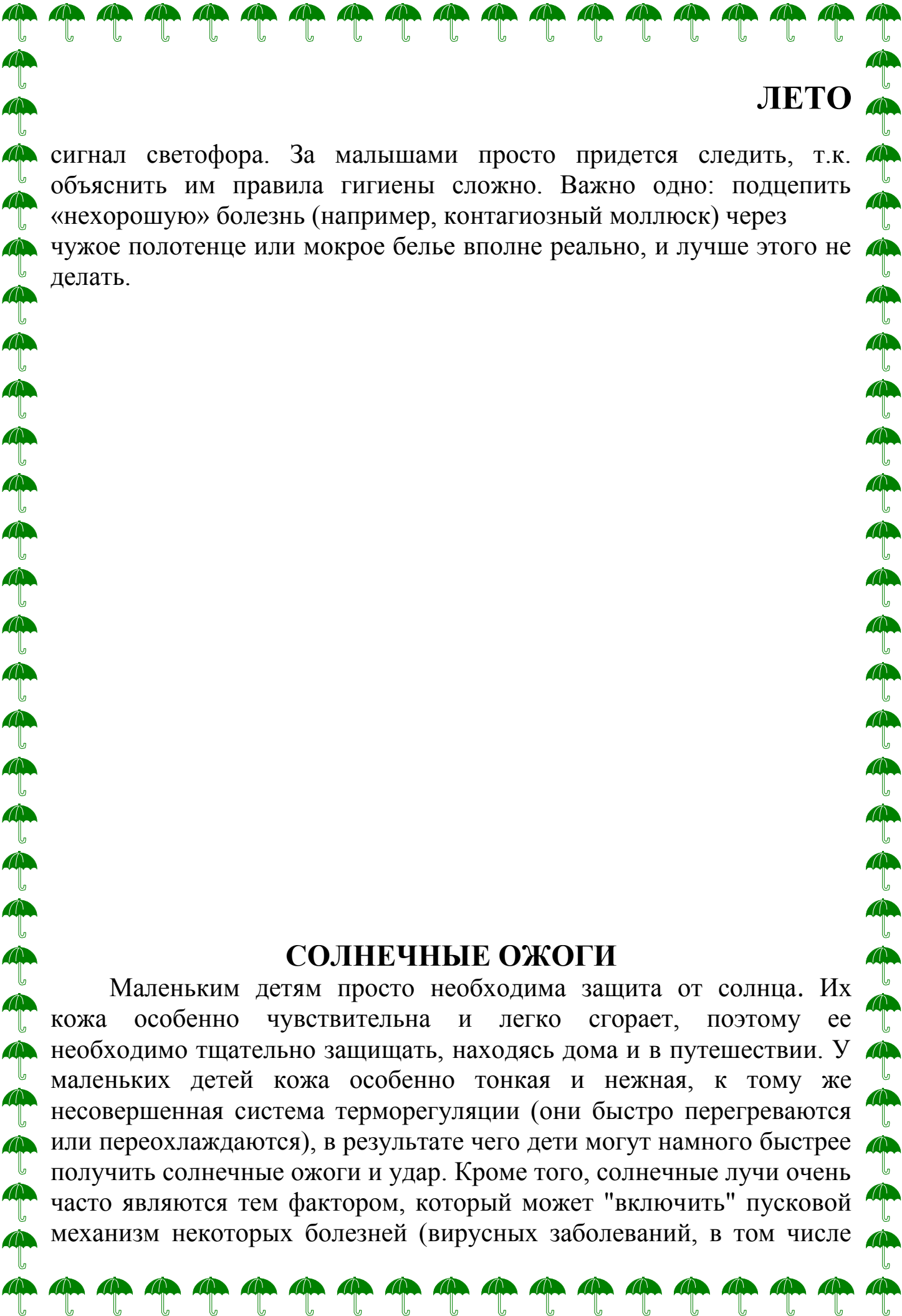
Адаптация к пляжному отдыху у всех детей проходит примерно одинаково: возможны температура, расстройство пищеварения и тому подобные напасти. Но с мальчиками нужно учитывать еще один нюанс: они гораздо больше подвержены переохлаждению в первые дни пребывания на море или у реки. Особенно в «не сезон», ведь даже в середине июня достаточно прохладно. Одна-единственная пробежка по мелководью босиком может привести к простуде, которая «аукнется» воспалительным процессом в половых органах: у представителей сильной половины человечества воспаление всегда идет снизу, и именно переохлаждение ног может его спровоцировать. Девочкам водные процедуры не столь опасны. В любом случае, малышей переодевайте в сухую одежду и вытирайте мягким полотенцем после выхода из воды.

Как правильно вытирать малыша после купаний?

И мальчиков, и девочек можно вытирать только мягкими промакивающими движениями, ни в коем случае не растирая нежную кожу и особенно область половых органов. Не нужно также слишком усердствовать, залезая глубоко в слизистые и пытаясь вытереть насухо абсолютно все.

Может ли инфекция передаваться через полотенце и другие пляжные предметы?

Все зависит от того, чье это полотенце, страдает ли его владелец заболеваниями, передающимися половым путем, насколько тщательно он вытирается и т.п. Детям постарше нужно сразу внушить: садится на чужое полотенце (в том числе и родительское) категорически нельзя – так же, как переходить улицу на красный

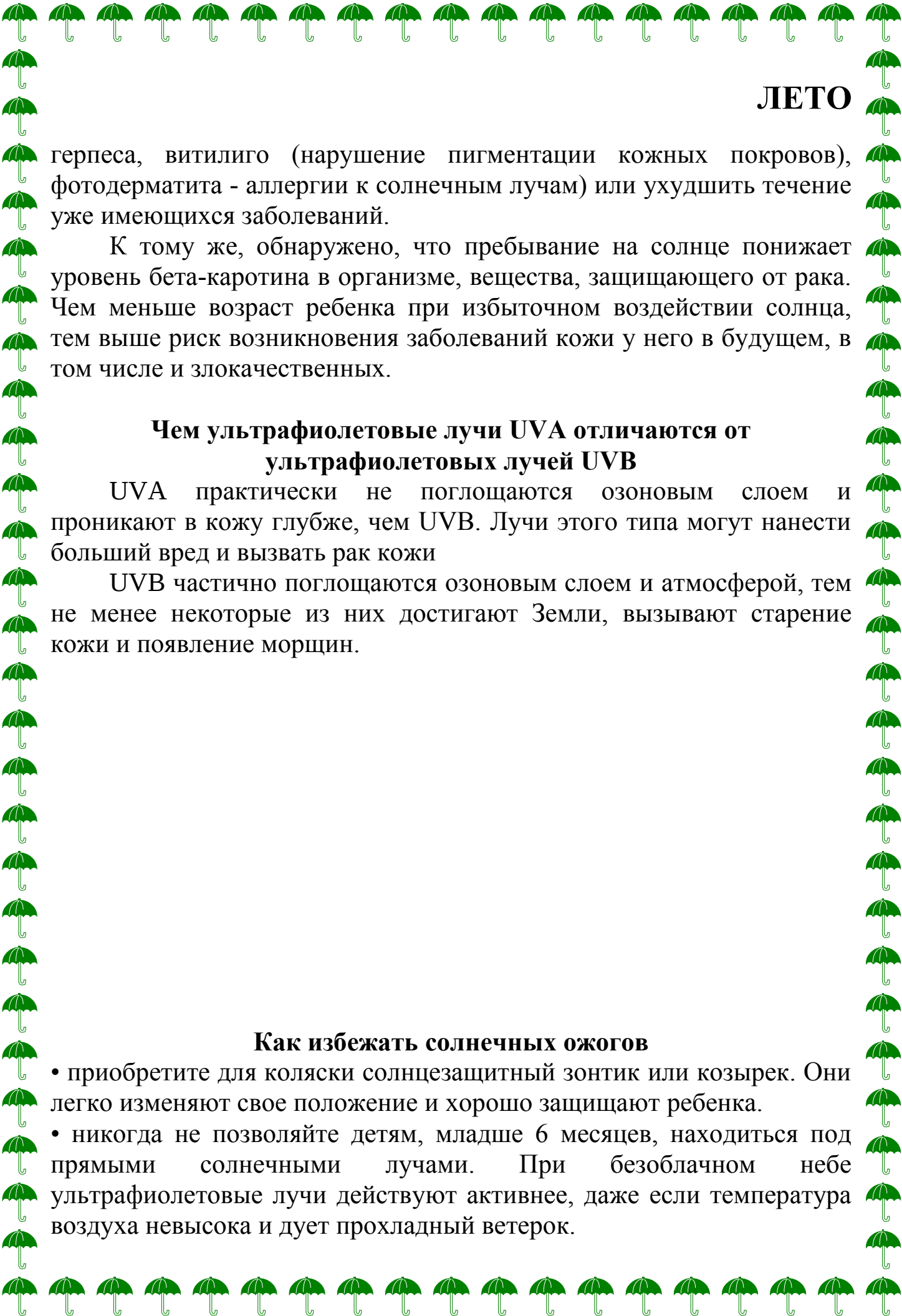
A decorative border of green umbrellas surrounds the text. The umbrellas are arranged in a rectangular frame, with some on the top and bottom edges and others along the sides.

ЛЕТО

сигнал светофора. За малышами просто придется следить, т.к. объяснить им правила гигиены сложно. Важно одно: подцепить «нехорошую» болезнь (например, контагиозный моллюск) через чужое полотенце или мокрое белье вполне реально, и лучше этого не делать.

СОЛНЕЧНЫЕ ОЖОГИ

Маленьким детям просто необходима защита от солнца. Их кожа особенно чувствительна и легко сгорает, поэтому ее необходимо тщательно защищать, находясь дома и в путешествии. У маленьких детей кожа особенно тонкая и нежная, к тому же несовершенная система терморегуляции (они быстро перегреваются или переохлаждаются), в результате чего дети могут намного быстрее получить солнечные ожоги и удар. Кроме того, солнечные лучи очень часто являются тем фактором, который может "включить" пусковой механизм некоторых болезней (вирусных заболеваний, в том числе



ЛЕТО

герпеса, витилиго (нарушение пигментации кожных покровов), фотодерматита - аллергии к солнечным лучам) или ухудшить течение уже имеющихся заболеваний.

К тому же, обнаружено, что пребывание на солнце понижает уровень бета-каротина в организме, вещества, защищающего от рака. Чем меньше возраст ребенка при избыточном воздействии солнца, тем выше риск возникновения заболеваний кожи у него в будущем, в том числе и злокачественных.

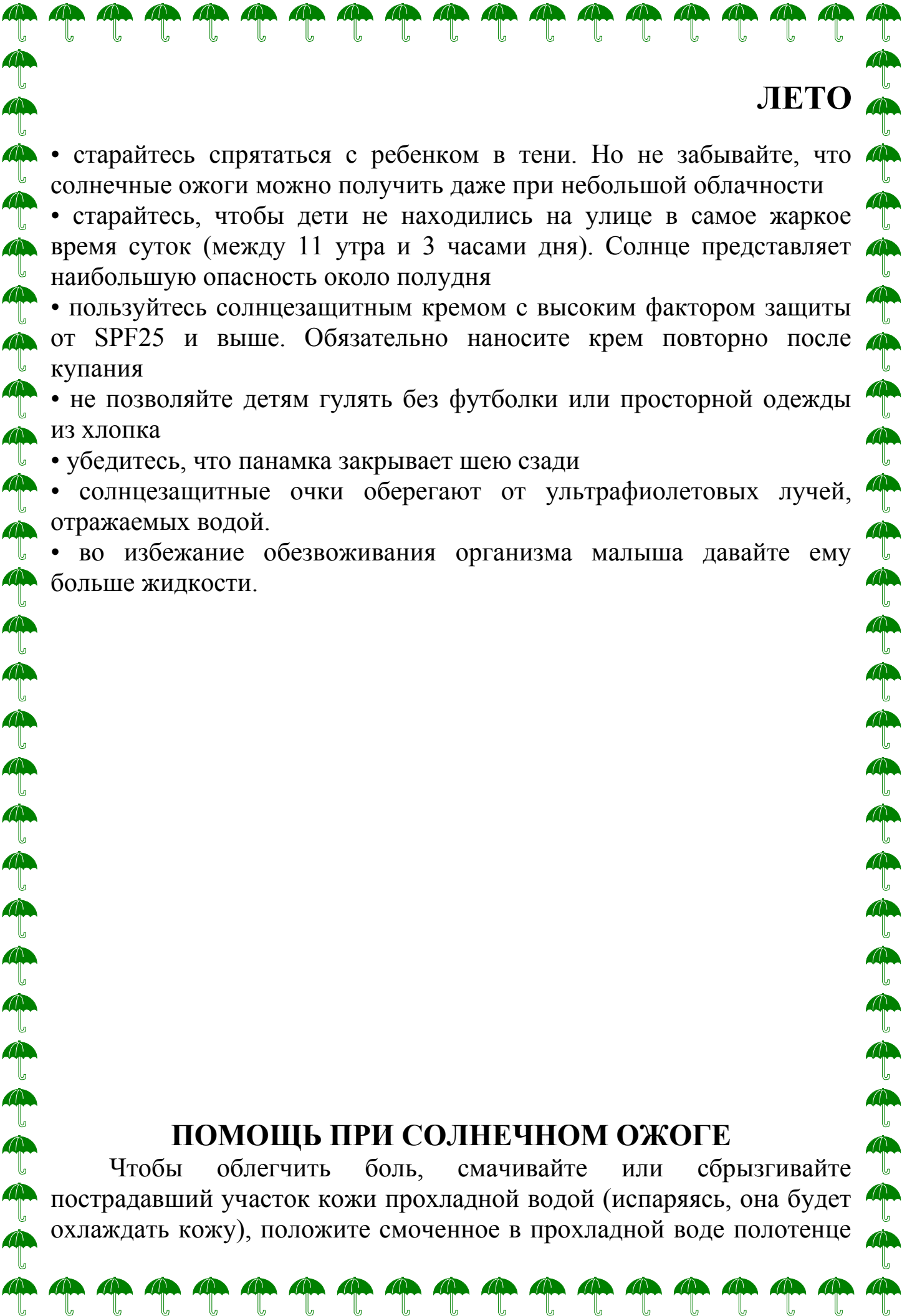
Чем ультрафиолетовые лучи UVA отличаются от ультрафиолетовых лучей UVB

UVA практически не поглощаются озоновым слоем и проникают в кожу глубже, чем UVB. Лучи этого типа могут нанести большой вред и вызвать рак кожи

UVB частично поглощаются озоновым слоем и атмосферой, тем не менее некоторые из них достигают Земли, вызывают старение кожи и появление морщин.

Как избежать солнечных ожогов

- приобретите для коляски солнцезащитный зонтик или козырек. Они легко изменяют свое положение и хорошо защищают ребенка.
- никогда не позволяйте детям, младше 6 месяцев, находиться под прямыми солнечными лучами. При безоблачном небе ультрафиолетовые лучи действуют активнее, даже если температура воздуха невысока и дует прохладный ветерок.



ЛЕТО

- старайтесь спрятаться с ребенком в тени. Но не забывайте, что солнечные ожоги можно получить даже при небольшой облачности
- старайтесь, чтобы дети не находились на улице в самое жаркое время суток (между 11 утра и 3 часами дня). Солнце представляет наибольшую опасность около полудня
- пользуйтесь солнцезащитным кремом с высоким фактором защиты от SPF25 и выше. Обязательно наносите крем повторно после купания
- не позволяйте детям гулять без футболки или просторной одежды из хлопка
- убедитесь, что панамка закрывает шею сзади
- солнцезащитные очки оберегают от ультрафиолетовых лучей, отражаемых водой.
- во избежание обезвоживания организма малыша давайте ему больше жидкости.

ПОМОЩЬ ПРИ СОЛНЕЧНОМ ОЖОГЕ

Чтобы облегчить боль, смачивайте или сбрызгивайте пострадавший участок кожи прохладной водой (испаряясь, она будет охлаждать кожу), положите смоченное в прохладной воде полотенце

ЛЕТО

на плечи ребенка либо заверните его во влажное полотенце. Для охлаждения кожи, так же можно использовать сок алоэ, томатный и огуречный соки, охлажденный черный чай.

Кожу можно обработать косметическими средствами, предназначенными для нанесения после загара или лекарственными аэрозолями против ожогов, если таковые имеются под рукой. Все специальные лечебные средства, применяемые при ожогах, приготавливаются на водной основе и обеспечивают дополнительное увлажнение пораженной коже. Волдыри протыкать нельзя. Если они прорываются, постарайтесь не занести в эти места инфекцию и наложите сухую, желательна стерильную, марлевую салфетку. При отсутствии салфетки подойдет чистый проглаженный носовой платок.

Наденьте ребенку свободную одежду, чтобы свести к минимуму раздражение кожи.

Предлагайте ему больше пить для восполнения жидкости, потерянной путем испарения через поврежденную кожу.

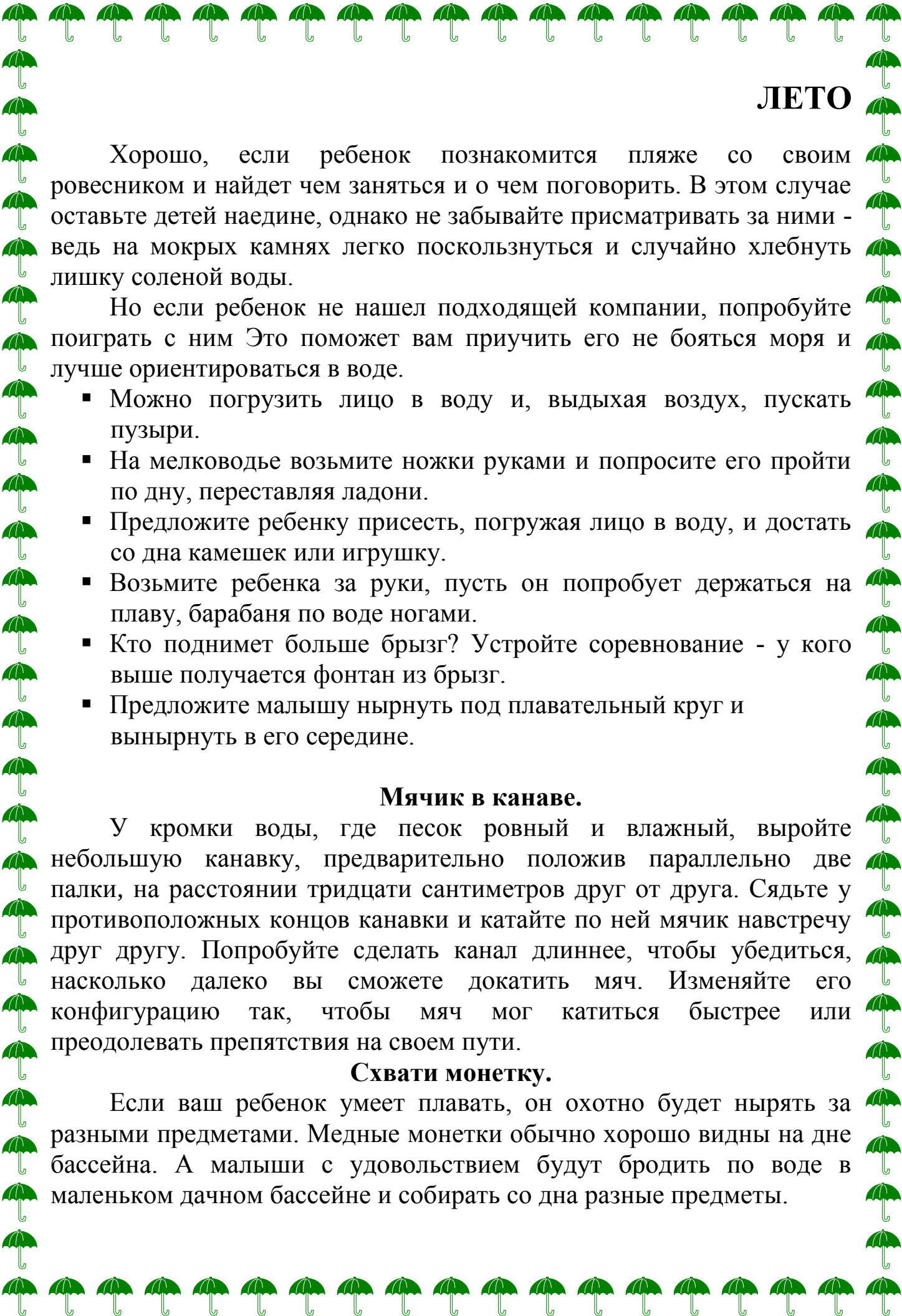
При появлении рвоты уложите ребенка на бок.

При повышении температуры выше $38,5^{\circ}\text{C}$ на лоб, мышцы голеней, паховые области можно положить холодный компресс - бутылку с холодной водой или пузырь со льдом либо дать жаропонижающие препараты при их наличии: парацетамол, ибупрофен.

В условиях дома разденьте ребенка. Комната должна быть прохладной и затемненной. Можно сделать малышу ванну с прохладной или чуть тёплой водой, добавив в неё полчашки пищевой соды. Можно прикладывать прохладные компрессы к тем местам, которые пострадали больше всего.

Летний уход за кожей ребёнка: больше, чем защита от солнца

ИГРЫ НА ПЛЯЖЕ



ЛЕТО

Хорошо, если ребенок познакомится пляже со своим ровесником и найдет чем заняться и о чем поговорить. В этом случае оставьте детей наедине, однако не забывайте присматривать за ними - ведь на мокрых камнях легко поскользнуться и случайно хлебнуть лишку соленой воды.

Но если ребенок не нашел подходящей компании, попробуйте поиграть с ним. Это поможет вам приучить его не бояться моря и лучше ориентироваться в воде.

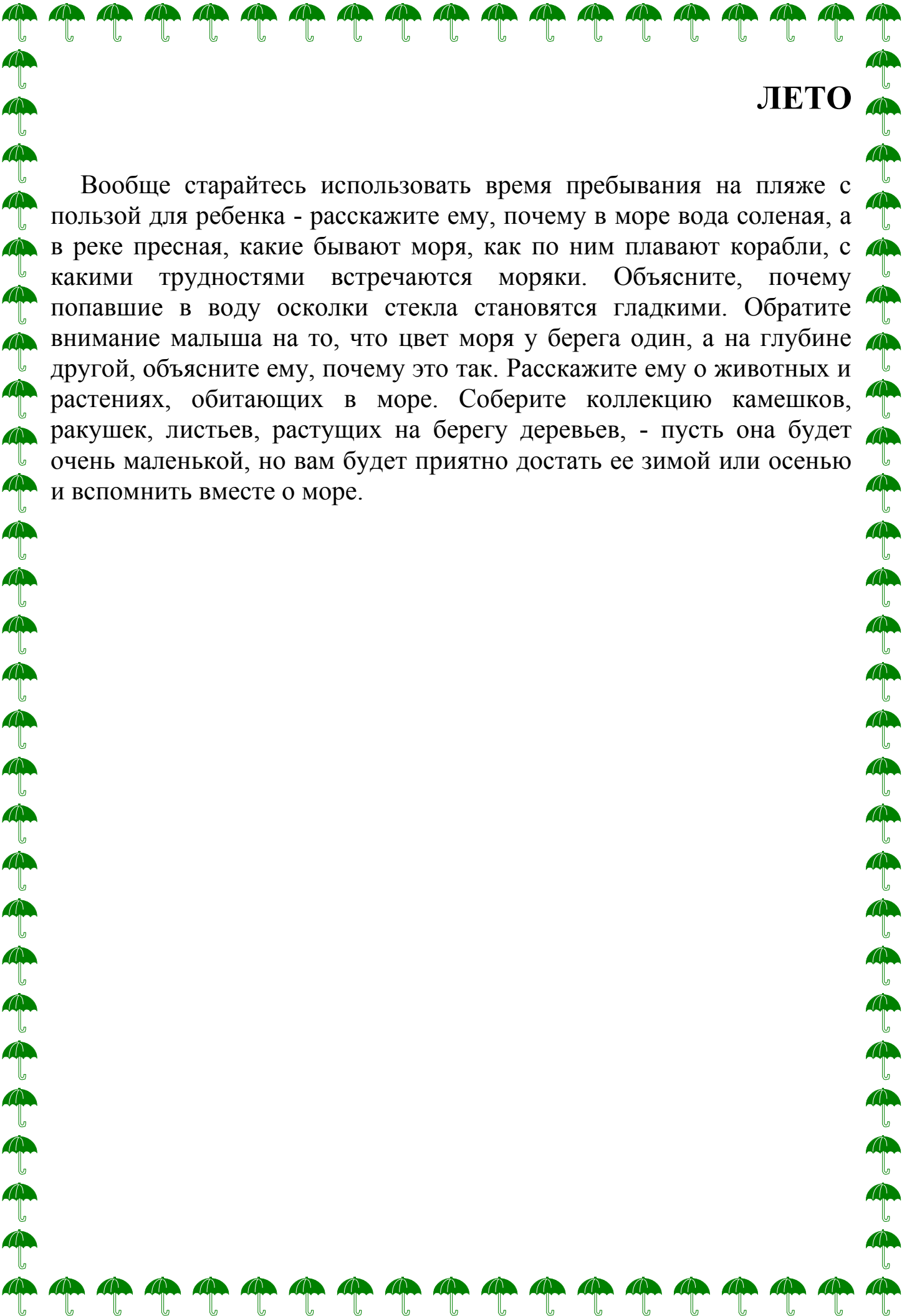
- Можно погрузить лицо в воду и, выдыхая воздух, пускать пузыри.
- На мелководье возьмите ножки руками и попросите его пройти по дну, переставляя ладони.
- Предложите ребенку присесть, погружая лицо в воду, и достать со дна камешек или игрушку.
- Возьмите ребенка за руки, пусть он попробует держаться на плаву, барабанив по воде ногами.
- Кто поднимет больше брызг? Устройте соревнование - у кого выше получается фонтан из брызг.
- Предложите малышу нырнуть под плавательный круг и вынырнуть в его середине.

Мячик в канаве.

У кромки воды, где песок ровный и влажный, выройте небольшую канавку, предварительно положив параллельно две палки, на расстоянии тридцати сантиметров друг от друга. Сядьте у противоположных концов канавки и катайте по ней мячик навстречу друг другу. Попробуйте сделать канал длиннее, чтобы убедиться, насколько далеко вы сможете докатить мяч. Изменяйте его конфигурацию так, чтобы мяч мог катиться быстрее или преодолевать препятствия на своем пути.

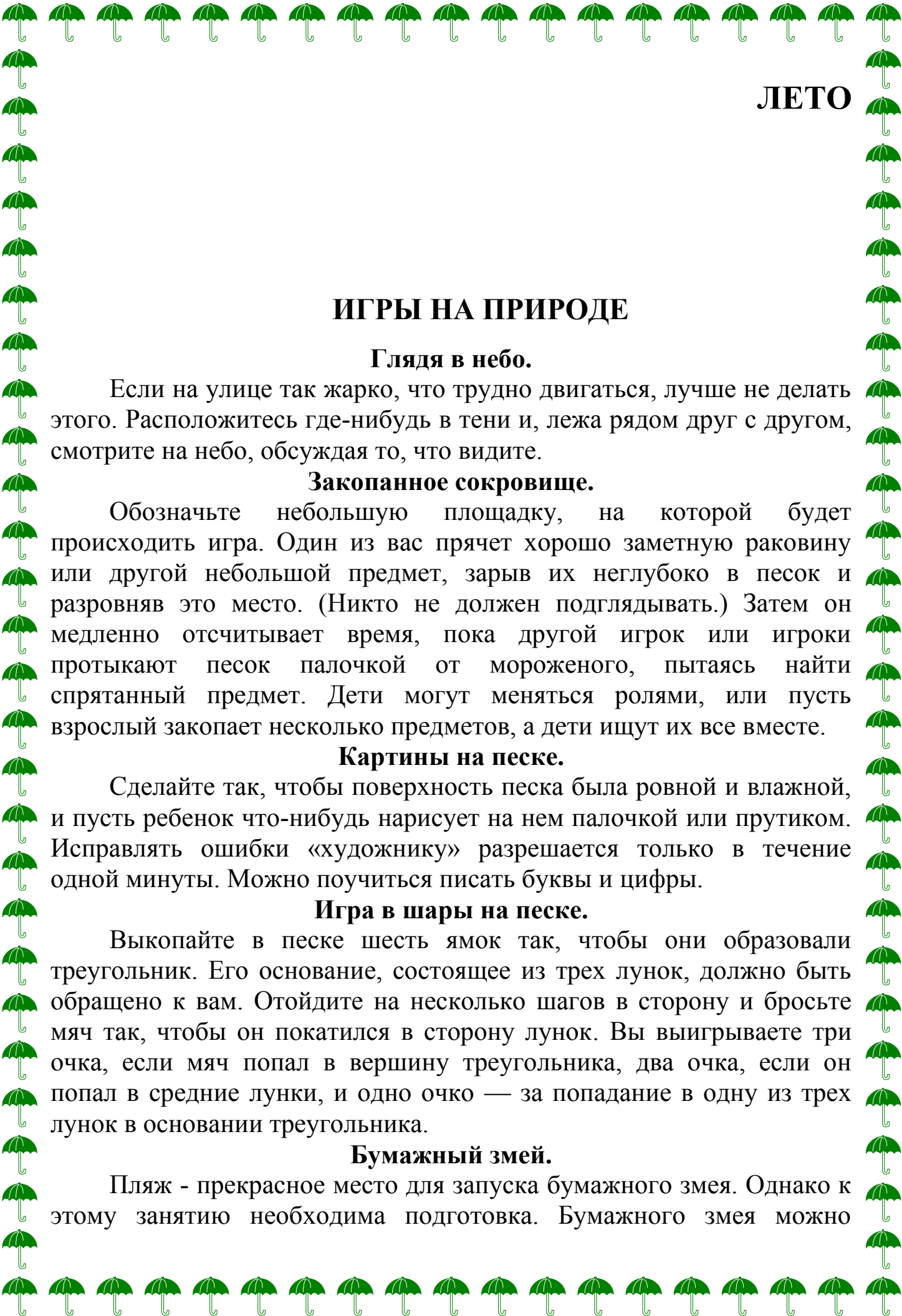
Схвати монетку.

Если ваш ребенок умеет плавать, он охотно будет нырять за разными предметами. Медные монетки обычно хорошо видны на дне бассейна. А малыши с удовольствием будут бродить по воде в маленьком дачном бассейне и собирать со дна разные предметы.

A decorative border of green umbrellas surrounds the text. The umbrellas are arranged in a rectangular frame, with some on the top and bottom edges and others on the left and right sides, creating a festive summer theme.

ЛЕТО

Вообще старайтесь использовать время пребывания на пляже с пользой для ребенка - расскажите ему, почему в море вода соленая, а в реке пресная, какие бывают моря, как по ним плавают корабли, с какими трудностями встречаются моряки. Объясните, почему попавшие в воду осколки стекла становятся гладкими. Обратите внимание малыша на то, что цвет моря у берега один, а на глубине другой, объясните ему, почему это так. Расскажите ему о животных и растениях, обитающих в море. Соберите коллекцию камешков, ракушек, листьев, растущих на берегу деревьев, - пусть она будет очень маленькой, но вам будет приятно достать ее зимой или осенью и вспомнить вместе о море.



ЛЕТО

ИГРЫ НА ПРИРОДЕ

Глядя в небо.

Если на улице так жарко, что трудно двигаться, лучше не делать этого. Расположитесь где-нибудь в тени и, лежа рядом друг с другом, смотрите на небо, обсуждая то, что видите.

Закопанное сокровище.

Обозначьте небольшую площадку, на которой будет происходить игра. Один из вас прячет хорошо заметную раковину или другой небольшой предмет, зарыв их неглубоко в песок и разровняв это место. (Никто не должен подглядывать.) Затем он медленно отсчитывает время, пока другой игрок или игроки протыкают песок палочкой от мороженого, пытаясь найти спрятанный предмет. Дети могут меняться ролями, или пусть взрослый закопает несколько предметов, а дети ищут их все вместе.

Картины на песке.

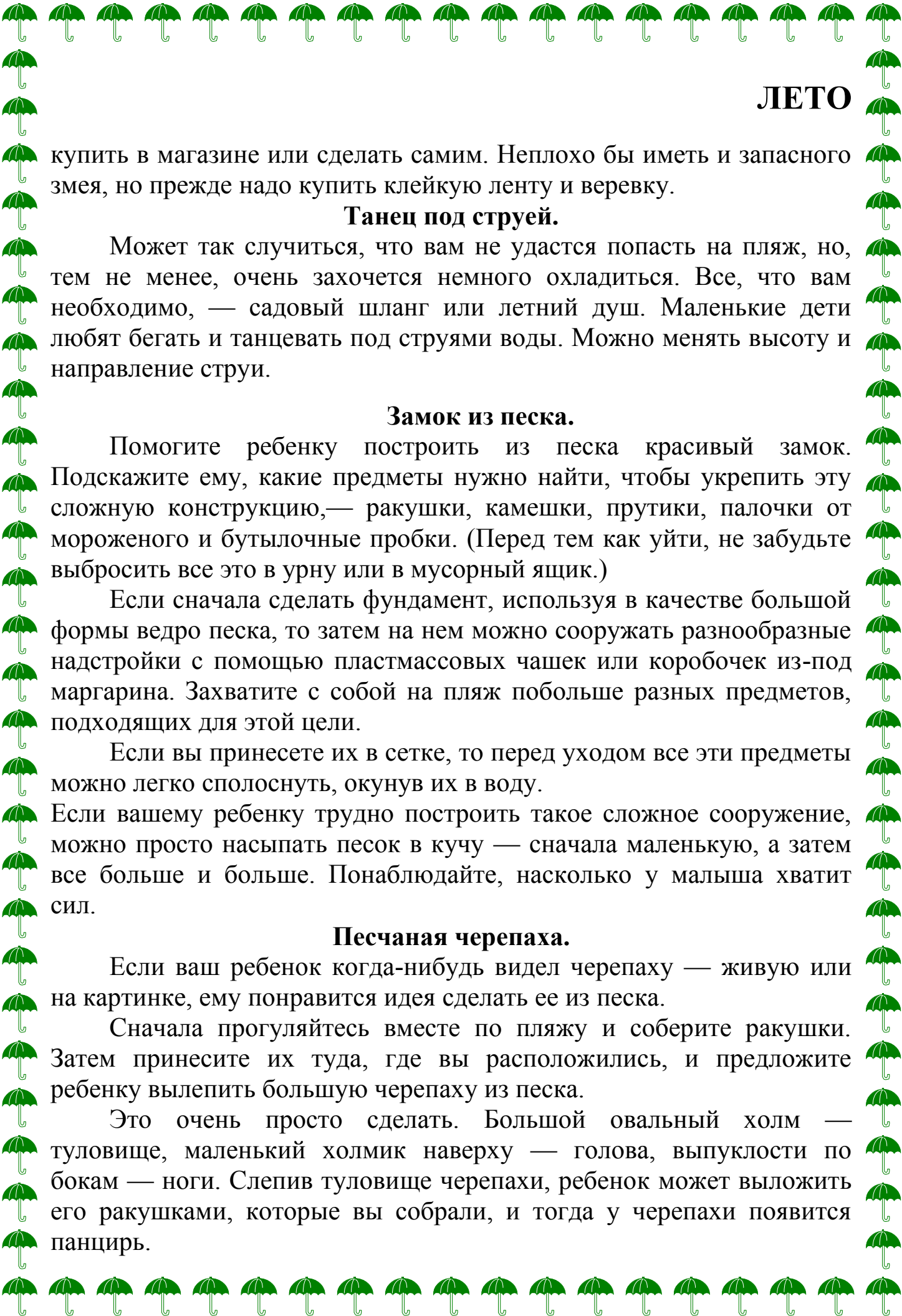
Сделайте так, чтобы поверхность песка была ровной и влажной, и пусть ребенок что-нибудь нарисует на нем палочкой или прутиком. Исправлять ошибки «художнику» разрешается только в течение одной минуты. Можно поучиться писать буквы и цифры.

Игра в шары на песке.

Выкопайте в песке шесть ямок так, чтобы они образовали треугольник. Его основание, состоящее из трех лунок, должно быть обращено к вам. Отойдите на несколько шагов в сторону и бросьте мяч так, чтобы он покати́лся в сторону лунок. Вы выигрываете три очка, если мяч попал в вершину треугольника, два очка, если он попал в средние лунки, и одно очко — за попадание в одну из трех лунок в основании треугольника.

Бумажный змей.

Пляж - прекрасное место для запуска бумажного змея. Однако к этому занятию необходима подготовка. Бумажного змея можно



ЛЕТО

купить в магазине или сделать самим. Неплохо бы иметь и запасного змея, но прежде надо купить клейкую ленту и веревку.

Танец под струей.

Может так случиться, что вам не удастся попасть на пляж, но, тем не менее, очень захочется немного охладиться. Все, что вам необходимо, — садовый шланг или летний душ. Маленькие дети любят бегать и танцевать под струями воды. Можно менять высоту и направление струи.

Замок из песка.

Помогите ребенку построить из песка красивый замок. Подскажите ему, какие предметы нужно найти, чтобы укрепить эту сложную конструкцию, — ракушки, камешки, прутики, палочки от мороженого и бутылочные пробки. (Перед тем как уйти, не забудьте выбросить все это в урну или в мусорный ящик.)

Если сначала сделать фундамент, используя в качестве большой формы ведро песка, то затем на нем можно сооружать разнообразные надстройки с помощью пластмассовых чашек или коробочек из-под маргарина. Захватите с собой на пляж побольше разных предметов, подходящих для этой цели.

Если вы принесете их в сетке, то перед уходом все эти предметы можно легко сполоснуть, окунув их в воду.

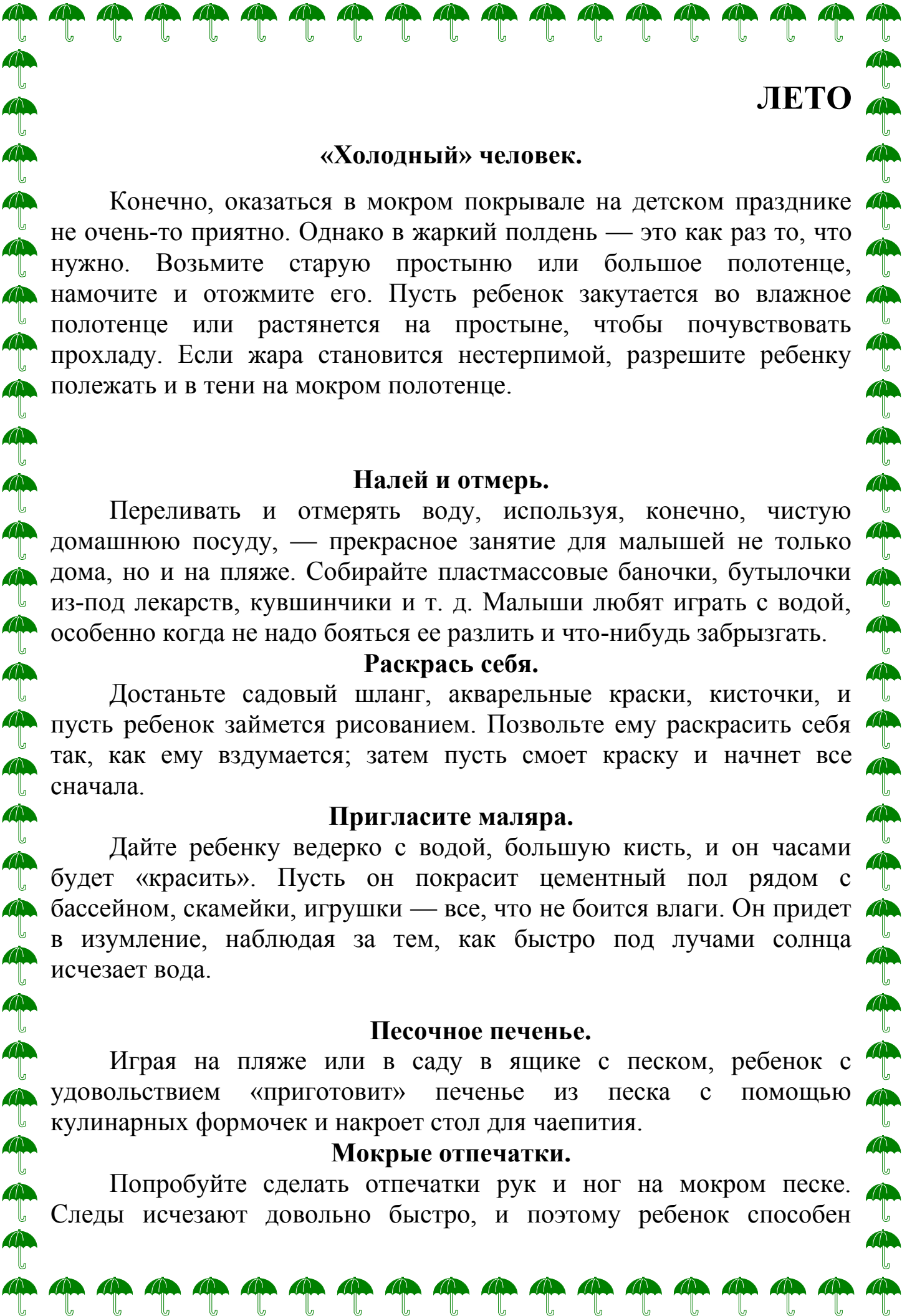
Если вашему ребенку трудно построить такое сложное сооружение, можно просто насыпать песок в кучу — сначала маленькую, а затем все больше и больше. Понаблюдайте, насколько у малыша хватит сил.

Песчаная черепаха.

Если ваш ребенок когда-нибудь видел черепаху — живую или на картинке, ему понравится идея сделать ее из песка.

Сначала прогуляйтесь вместе по пляжу и соберите ракушки. Затем принесите их туда, где вы расположились, и предложите ребенку вылепить большую черепаху из песка.

Это очень просто сделать. Большой овальный холм — туловище, маленький холмик наверху — голова, выпуклости по бокам — ноги. Слепив туловище черепахи, ребенок может выложить его ракушками, которые вы собрали, и тогда у черепахи появится панцирь.



ЛЕТО

«Холодный» человек.

Конечно, оказаться в мокром покрывале на детском празднике не очень-то приятно. Однако в жаркий полдень — это как раз то, что нужно. Возьмите старую простыню или большое полотенце, намочите и отожмите его. Пусть ребенок закутается во влажное полотенце или растянется на простыне, чтобы почувствовать прохладу. Если жара становится нестерпимой, разрешите ребенку полежать и в тени на мокром полотенце.

Налей и отмерь.

Переливать и отмерять воду, используя, конечно, чистую домашнюю посуду, — прекрасное занятие для малышей не только дома, но и на пляже. Собирайте пластмассовые баночки, бутылочки из-под лекарств, кувшинчики и т. д. Малыши любят играть с водой, особенно когда не надо бояться ее разлить и что-нибудь забрызгать.

Раскрась себя.

Достаньте садовый шланг, акварельные краски, кисточки, и пусть ребенок займется рисованием. Позвольте ему раскрасить себя так, как ему вздумается; затем пусть смоем краску и начнет все сначала.

Пригласите маляра.

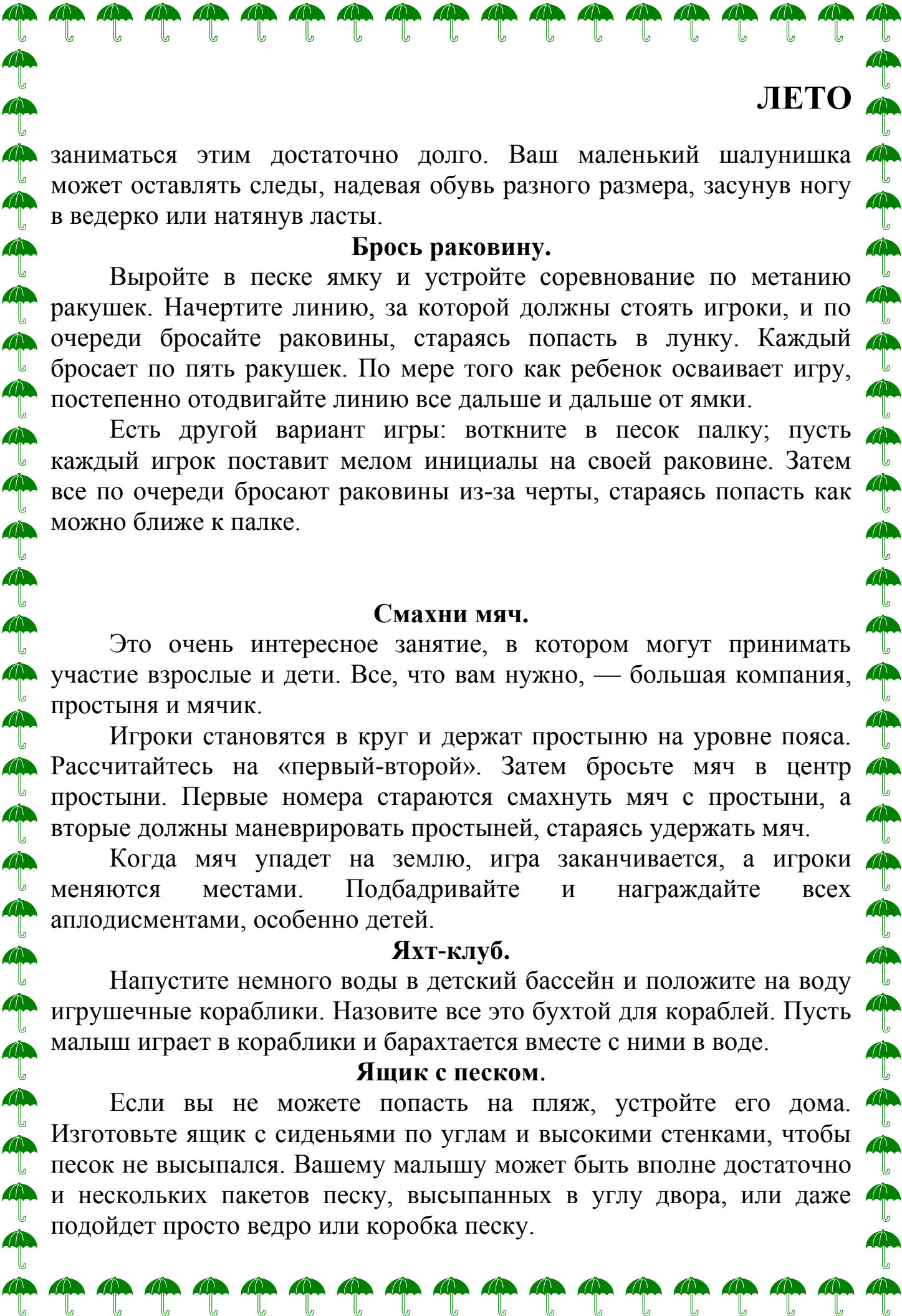
Дайте ребенку ведро с водой, большую кисть, и он часами будет «красить». Пусть он покрасит цементный пол рядом с бассейном, скамейки, игрушки — все, что не боится влаги. Он придет в изумление, наблюдая за тем, как быстро под лучами солнца исчезает вода.

Песочное печенье.

Играя на пляже или в саду в ящике с песком, ребенок с удовольствием «приготовит» печенье из песка с помощью кулинарных формочек и накроет стол для чаепития.

Мокрые отпечатки.

Попробуйте сделать отпечатки рук и ног на мокром песке. Следы исчезают довольно быстро, и поэтому ребенок способен



ЛЕТО

заниматься этим достаточно долго. Ваш маленький шалунишка может оставлять следы, надевая обувь разного размера, засунув ногу в ведро или натянув ласты.

Брось раковину.

Выройте в песке ямку и устройте соревнование по метанию ракушек. Начертите линию, за которой должны стоять игроки, и по очереди бросайте раковины, стараясь попасть в лунку. Каждый бросает по пять ракушек. По мере того как ребенок осваивает игру, постепенно отодвигайте линию все дальше и дальше от ямки.

Есть другой вариант игры: воткните в песок палку; пусть каждый игрок поставит мелом инициалы на своей раковине. Затем все по очереди бросают раковины из-за черты, стараясь попасть как можно ближе к палке.

Смахни мяч.

Это очень интересное занятие, в котором могут принимать участие взрослые и дети. Все, что вам нужно, — большая компания, простыня и мячик.

Игроки становятся в круг и держат простыню на уровне пояса. Рассчитайтесь на «первый-второй». Затем бросьте мяч в центр простыни. Первые номера стараются смахнуть мяч с простыни, а вторые должны маневрировать простыней, стараясь удержать мяч.

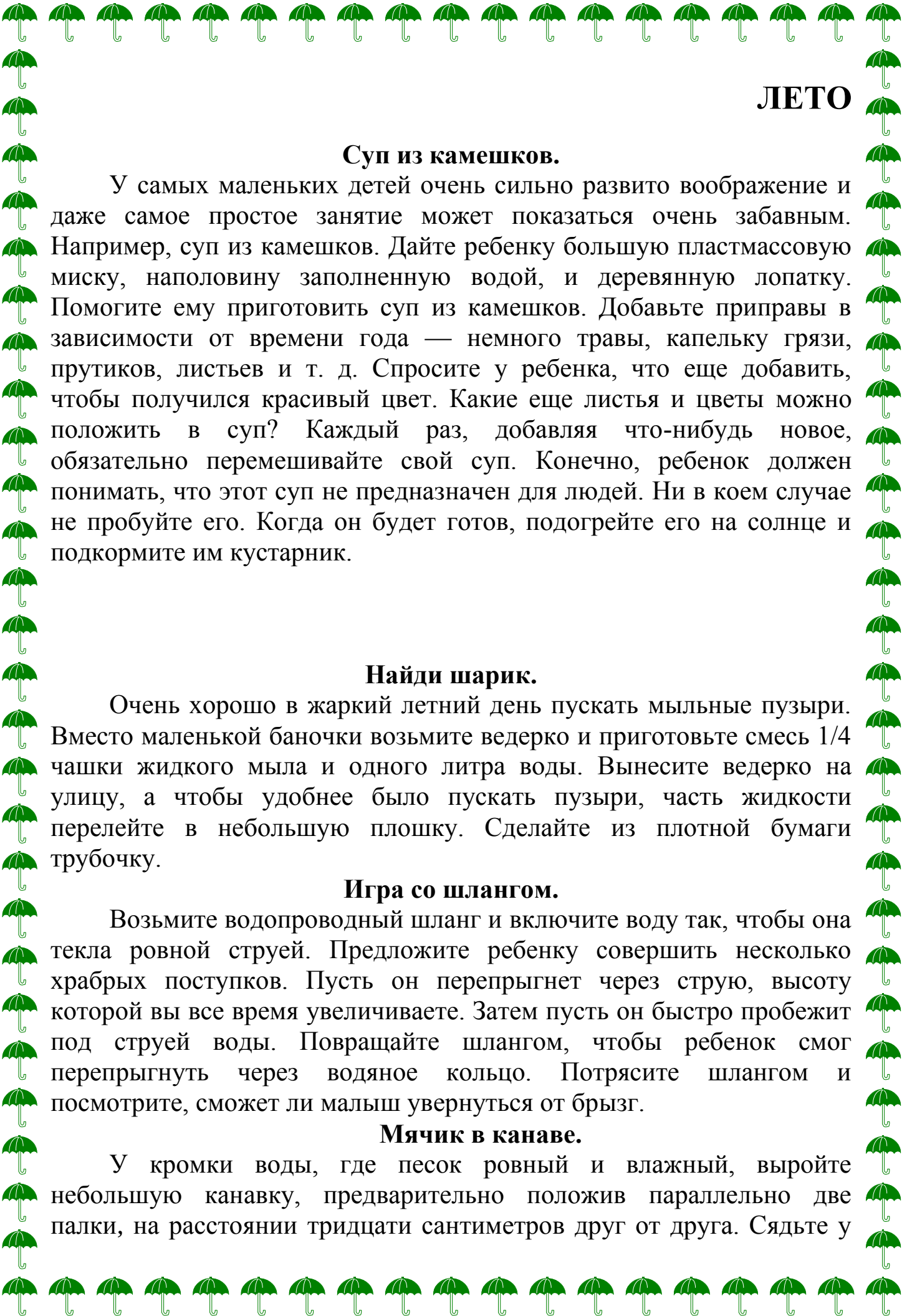
Когда мяч упадет на землю, игра заканчивается, а игроки меняются местами. Подбадривайте и награждайте всех аплодисментами, особенно детей.

Яхт-клуб.

Напустите немного воды в детский бассейн и положите на воду игрушечные кораблики. Назовите все это бухтой для кораблей. Пусть малыш играет в кораблики и барахтается вместе с ними в воде.

Ящик с песком.

Если вы не можете попасть на пляж, устройте его дома. Изготовьте ящик с сиденьями по углам и высокими стенками, чтобы песок не высыпался. Вашему малышу может быть вполне достаточно и нескольких пакетов песку, высыпанных в углу двора, или даже подойдет просто ведро или коробка песку.



ЛЕТО

Суп из камешков.

У самых маленьких детей очень сильно развито воображение и даже самое простое занятие может показаться очень забавным. Например, суп из камешков. Дайте ребенку большую пластмассовую миску, наполовину заполненную водой, и деревянную лопатку. Помогите ему приготовить суп из камешков. Добавьте приправы в зависимости от времени года — немного травы, капельку грязи, прутиков, листьев и т. д. Спросите у ребенка, что еще добавить, чтобы получился красивый цвет. Какие еще листья и цветы можно положить в суп? Каждый раз, добавляя что-нибудь новое, обязательно перемешивайте свой суп. Конечно, ребенок должен понимать, что этот суп не предназначен для людей. Ни в коем случае не пробуйте его. Когда он будет готов, подогрейте его на солнце и покормите им кустарник.

Найди шарик.

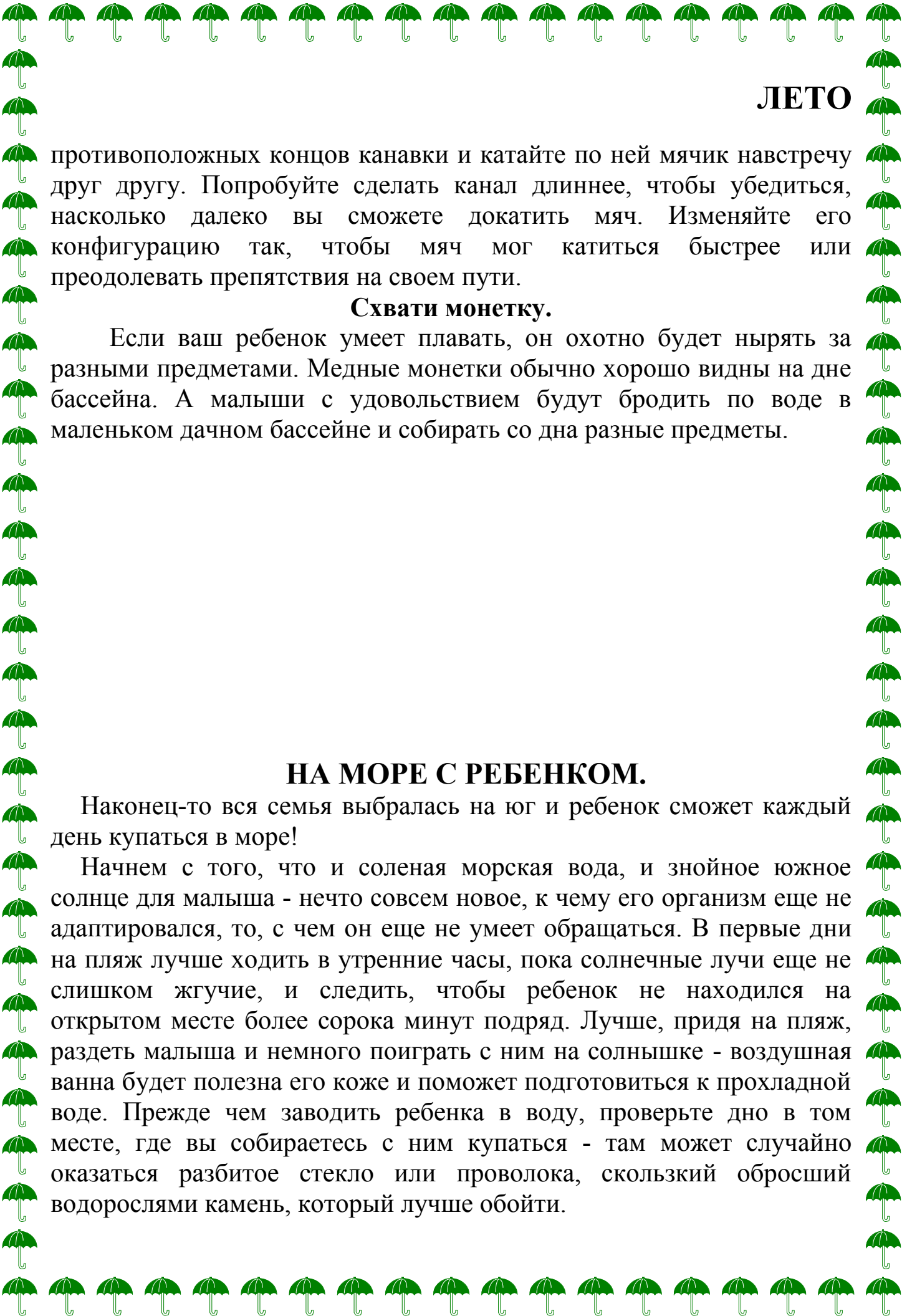
Очень хорошо в жаркий летний день пускать мыльные пузыри. Вместо маленькой баночки возьмите ведро и приготовьте смесь 1/4 чашки жидкого мыла и одного литра воды. Вынесите ведро на улицу, а чтобы удобнее было пускать пузыри, часть жидкости перелейте в небольшую плошку. Сделайте из плотной бумаги трубочку.

Игра со шлангом.

Возьмите водопроводный шланг и включите воду так, чтобы она текла ровной струей. Предложите ребенку совершить несколько храбрых поступков. Пусть он перепрыгнет через струю, высоту которой вы все время увеличиваете. Затем пусть он быстро пробежит под струей воды. Повращайте шлангом, чтобы ребенок смог перепрыгнуть через водяное кольцо. Потрясите шлангом и посмотрите, сможет ли малыш увернуться от брызг.

Мячик в канаве.

У кромки воды, где песок ровный и влажный, выройте небольшую канавку, предварительно положив параллельно две палки, на расстоянии тридцати сантиметров друг от друга. Сядьте у



ЛЕТО

противоположных концов канавки и катайте по ней мячик навстречу друг другу. Попробуйте сделать канал длиннее, чтобы убедиться, насколько далеко вы сможете докатить мяч. Изменяйте его конфигурацию так, чтобы мяч мог катиться быстрее или преодолевать препятствия на своем пути.

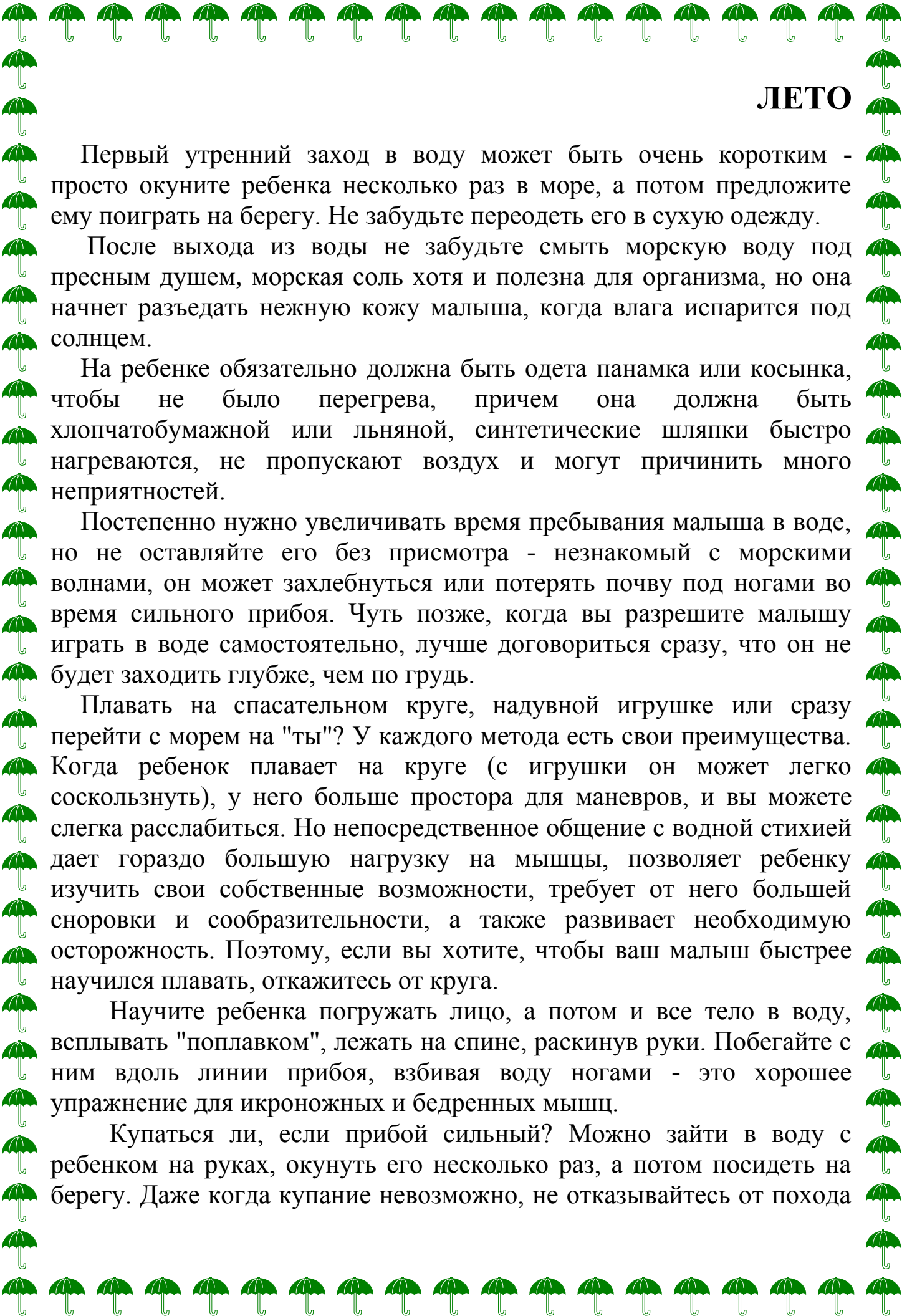
Схвати монетку.

Если ваш ребенок умеет плавать, он охотно будет нырять за разными предметами. Медные монетки обычно хорошо видны на дне бассейна. А малыши с удовольствием будут бродить по воде в маленьком дачном бассейне и собирать со дна разные предметы.

НА МОРЕ С РЕБЕНКОМ.

Наконец-то вся семья выбралась на юг и ребенок сможет каждый день купаться в море!

Начнем с того, что и соленая морская вода, и знойное южное солнце для малыша - нечто совсем новое, к чему его организм еще не адаптировался, то, с чем он еще не умеет обращаться. В первые дни на пляж лучше ходить в утренние часы, пока солнечные лучи еще не слишком жгучие, и следить, чтобы ребенок не находился на открытом месте более сорока минут подряд. Лучше, придя на пляж, раздеть малыша и немного поиграть с ним на солнышке - воздушная ванна будет полезна его коже и поможет подготовиться к прохладной воде. Прежде чем заводить ребенка в воду, проверьте дно в том месте, где вы собираетесь с ним купаться - там может случайно оказаться разбитое стекло или проволока, скользкий обросший водорослями камень, который лучше обойти.



ЛЕТО

Первый утренний заход в воду может быть очень коротким - просто окуните ребенка несколько раз в море, а потом предложите ему поиграть на берегу. Не забудьте переодеть его в сухую одежду.

После выхода из воды не забудьте смыть морскую воду под пресным душем, морская соль хотя и полезна для организма, но она начнет разъедать нежную кожу малыша, когда влага испарится под солнцем.

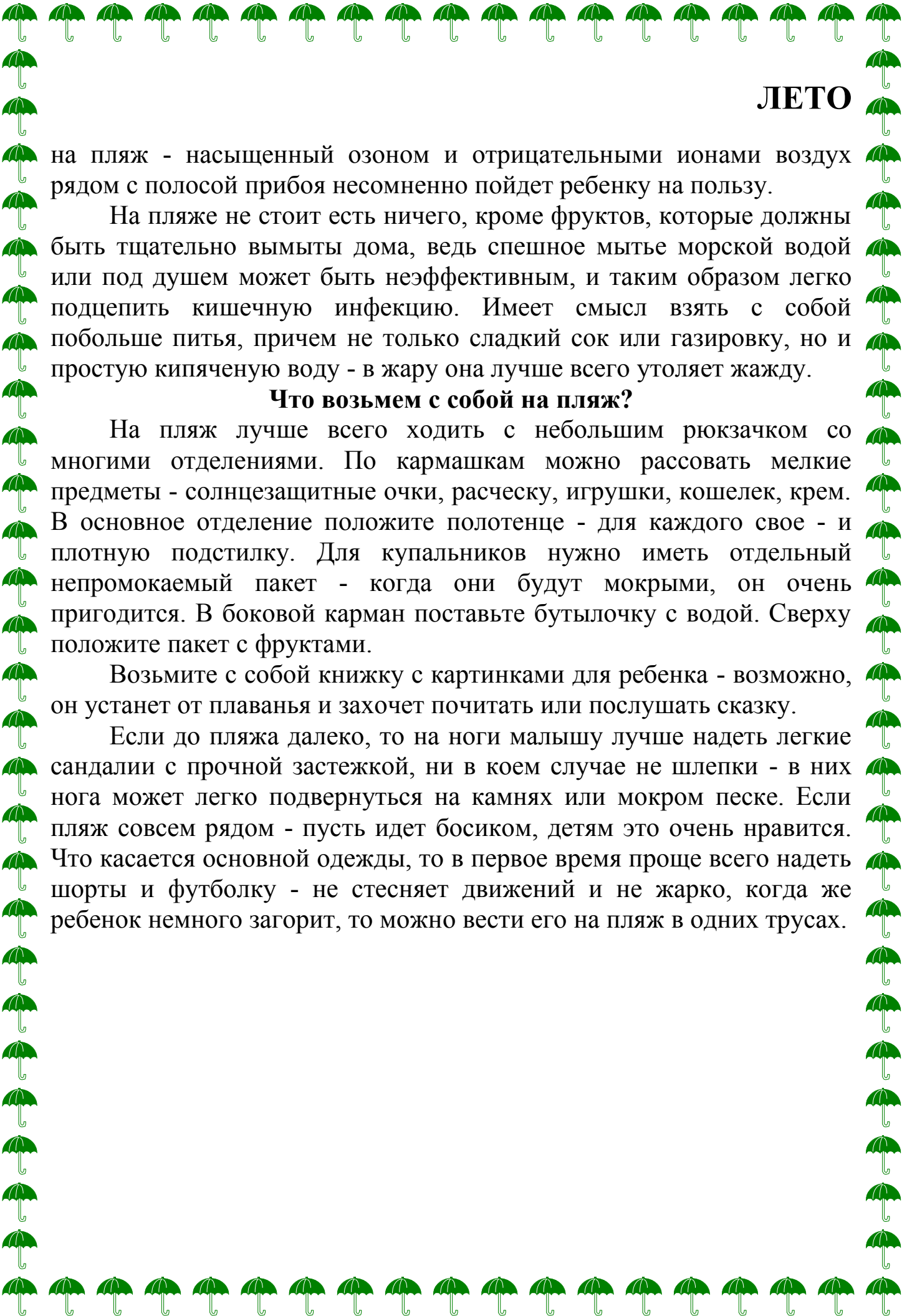
На ребенке обязательно должна быть одета панамка или косынка, чтобы не было перегрева, причем она должна быть хлопчатобумажной или льняной, синтетические шляпки быстро нагреваются, не пропускают воздух и могут причинить много неприятностей.

Постепенно нужно увеличивать время пребывания малыша в воде, но не оставляйте его без присмотра - незнакомый с морскими волнами, он может захлебнуться или потерять почву под ногами во время сильного прибоя. Чуть позже, когда вы разрешите малышу играть в воде самостоятельно, лучше договориться сразу, что он не будет заходить глубже, чем по грудь.

Плывать на спасательном круге, надувной игрушке или сразу перейти с морем на "ты"? У каждого метода есть свои преимущества. Когда ребенок плавает на круге (с игрушки он может легко соскользнуть), у него больше простора для маневров, и вы можете слегка расслабиться. Но непосредственное общение с водной стихией дает гораздо большую нагрузку на мышцы, позволяет ребенку изучить свои собственные возможности, требует от него большей сноровки и сообразительности, а также развивает необходимую осторожность. Поэтому, если вы хотите, чтобы ваш малыш быстрее научился плавать, откажитесь от круга.

Научите ребенка погружать лицо, а потом и все тело в воду, всплывать "поплавком", лежать на спине, раскинув руки. Побегайте с ним вдоль линии прибоя, взбивая воду ногами - это хорошее упражнение для икроножных и бедренных мышц.

Купаться ли, если прибой сильный? Можно зайти в воду с ребенком на руках, окунуть его несколько раз, а потом посидеть на берегу. Даже когда купание невозможно, не отказывайтесь от похода



ЛЕТО

на пляж - насыщенный озоном и отрицательными ионами воздух рядом с полосой прибоя несомненно пойдет ребенку на пользу.

На пляже не стоит есть ничего, кроме фруктов, которые должны быть тщательно вымыты дома, ведь спешное мытье морской водой или под душем может быть неэффективным, и таким образом легко подцепить кишечную инфекцию. Имеет смысл взять с собой побольше питья, причем не только сладкий сок или газировку, но и простую кипяченую воду - в жару она лучше всего утоляет жажду.

Что возьмем с собой на пляж?

На пляж лучше всего ходить с небольшим рюкзачком со многими отделениями. По кармашкам можно рассовать мелкие предметы - солнцезащитные очки, расческу, игрушки, кошелек, крем. В основное отделение положите полотенце - для каждого свое - и плотную подстилку. Для купальников нужно иметь отдельный непромокаемый пакет - когда они будут мокрыми, он очень пригодится. В боковой карман поставьте бутылочку с водой. Сверху положите пакет с фруктами.

Возьмите с собой книжку с картинками для ребенка - возможно, он устанет от плавания и захочет почитать или послушать сказку.

Если до пляжа далеко, то на ноги малышу лучше надеть легкие сандалии с прочной застежкой, ни в коем случае не шлепки - в них нога может легко подвернуться на камнях или мокром песке. Если пляж совсем рядом - пусть идет босиком, детям это очень нравится. Что касается основной одежды, то в первое время проще всего надеть шорты и футболку - не стесняет движений и не жарко, когда же ребенок немного загорит, то можно вести его на пляж в одних трусах.