

Когда за окном прекрасная погода, а солнышко приветливо улыбается, хочется быстро собраться и отправиться на природу, для того, чтобы насладится свежим воздухом и сполна отдохнуть. Но с детьми, сделать это будет намного сложнее. Но если правильно подойти к этому вопросу, то отдых с ребёнком на природе может стать по настоящему ярким и запоминающимся событием, как в вашей жизни, так и в жизни малыша.

## **ОТДЫХ НА ПРИРОДЕ С ДЕТЬМИ**

В любом случае, к этому событию, необходимо подготовиться заранее, дабы избежать некоторых проблем.

Основным решающим фактором для удачного отдыха на природе, является здоровье и общее состояние ребёнка. Необходимо помнить, что долгая дорога и смена различных условий, может послужить травмой для маленького ребёнка и эмоциональной и психологической.

Очень важно и состояние родителей, так как очень много сил потребуется для того, чтобы следить за ребёнком, ведь на природе, он становится через чур, активным и неугомонным.

Нужно правильно и заранее определиться с характером будущей поездки. Для начала, можно побывать на пикнике, а после, можно будет планировать более длительные поездки, например, на целый день или с ночёвкой.

### **Список вещей необходимых на отдыхе с ребенком**

1. Еда — Нужно заблаговременно обдумать, чем же кормить ребёнка, тем более что на свежем воздухе аппетит разыгрывается гораздо быстрее. Еда должна быть свежеприготовленная и храниться в специальных герметичных контейнерах. Несколько фруктов никогда не помешают ребёнку. Они должны быть тщательно вымыты.
2. Вода — Воду необходимо иметь и для питья, и для мытья рук. Можно взять с собой термос с чаем или компотом.
3. Стульчик или подстилка — Раскладные стульчики очень пригодятся на природе, тем более для ребёнка. Но если таковые отсутствуют, то можно взять подстилку или подушку.
4. Аптечка — Это обязательный предмет, который может пригодиться в любую минуту. В аптечке должны находиться лейкопластырь, бинт, перекись водорода, вата, гель или мазь от укусов насекомых, а также солнцезащитный крем и спрей от комаров.
5. Сменная одежда — Обязательно нужно подумать об одежде. Она непременно пригодится тогда, когда ребёнок испачкается или случится какая-либо неожиданность. Из одежды необходимо ещё взять головной убор, кепку или панаму.
6. Гигиена — Влажные салфетки, подгузники, для детей постарше, при необходимости – горшок.

### **Отдых с ребёнком на природе — игрушки**

- детское ведёрко, лопатка, грабельки, в общем, весь копательный набор;
  - мячики;
  - детская палатка, что бы малыш смог отдохнуть в ней или спрятаться от солнца;
-

- набор для рисования – карандаши, фломастеры, альбом. Это обязательно пригодится, ведь малыш может захотеть нарисовать окружающую природу;
  - бадминтон, для игр в теннис, это очень весело, особенно для детей, более старшего возраста;
  - фотоаппарат – очень пригодится для того, чтобы запечатлеть семейный отдых, который будет вспоминаться ещё достаточно долго.
- 

### **Меры безопасности детей на природе**

Если отдых будет запланирован на природе с густой растительностью, то нужно надеть на ребёнка одежду, которая будет предохранять его от клеща, а после посещения природы, необходимо обследовать всё тело малыша очень внимательно. Обувь должна быть достаточно удобной и безопасной для того, чтобы избежать травм и вывихов. Если отдых будет на солнце, то одежда ребёнка должна быть светлая для того, чтобы уберечь малыша от перегрева и ожогов. В солнечные часы, ребёнка лучше занять более спокойными играми в тени.

В обязательном порядке продемонстрируйте ребёнку, что нужно убирать после себя. Аккуратно весь мусор, необходимо убрать в пакеты для мусора и вывезти с собой. Ребёнок, после увиденного, возможно, присмотрится и будет поступать аналогично.

Отдых с ребёнком на природе запомнится надолго, если малыш будет счастлив и весел.