****** ***О путешествиях с детьми***

**Ехать или не ехать с ребёнком на юг?  -** вопрос встаёт перед родителями довольно часто.

**Что можно посоветовать по этому поводу?**

***Если вы живёте в средней полосе*** и если речь идёт о грудном ребёнке, то вряд ли стоит отправляться с ним в продолжительную поездку. Поэтому самое лучшее – вывезти его на дачу. Точно так же нужно поступить и в тех случаях, если вашей дочери или сыну не исполнилось ещё трёх лет.

***Чем меньше ребёнок***, тем тяжелее он приспосабливается к изменениям обстановки и климата. В этих благодатных местах , в первые дни малыши становятся капризными, у них пропадает аппетит, появляются нарушения пищеварения и сна.

***Приспособление к новым климатическим условиям*** у детей первых трёх лет жизни продолжается иногда неделю, а то и две. Едва ребёнок успеет привыкнуть к новому климату, как надо собираться в обратный путь. Такой отдых для ребёнка может привести к развитию различных заболеваний.

***В результате все затраты, заботы и хлопоты могут пойти впустую, и радость от такого «отдыха» не получат ни родители , ни дети.***

***Купание – прекрасное закаливающее средство***

Купаться в открытых водоёмах можно начиная с двух лет.

Место для купания должно быть неглубоким, ровным, с медленным течением.

Прежде чем дать ребёнку возможность самостоятельно войти в воду, необходимо убедиться в том, что в данном месте нет ям, глубокой тины, коряг, острых камней.

***В воде вместе с ребёнком обязательно должен находиться взрослый !***

***При купании необходимо соблюдать правила****:*

1. Не разрешается купаться натощак и раньше чем через 1-1,5 часа после еды
2. В воде дети должны находиться в движении
3. При появлении озноба немедленно выйти из воды
4. Нельзя разгорячённым окунаться в прохладную воду.