

## Прогулка с ребенком у воды.

На прогулку у воды вы можете взять даже новорожденного кроху. Ему будет полезно подышать воздухом, насыщенным влагой, послушать пение птичек и шуршание зеленой листвы. Отличной порой для вылазки на природу станет период с конца мая и до конца сентября. Что касается сроков пребывания у воды - чем больше, тем лучше.

Однако, не рекомендуется выезжать к водоему в период с 10 до 17 часов, так как именно в это время солнце наиболее активное. Если вы все же решились на прогулку днем, вооружитесь пляжным зонтиком, панамками для себя и своего ребенка.

Младенцев лучше не выносить на улицу при температуре, выше 30-ти градусов.

Положив малыша в коляску, вы не сможете точно знать, спит он или потерял сознание от солнечного удара. А в последнем случае ребенку понадобится неотложная помощь.

Вы нашли отличное местечко у воды, которое кажется вам очень уютным и привлекательным. Не обольщайтесь! В густой траве могут быть осколки от бутылок, а в песке куски проволоки и другой мусор. Тщательно изучите местность на наличие опасных предметов, а лучше всего – сразу отправляйтесь на специально оборудованный пляж или туристическую базу, где вам будут не страшны все вышеперечисленные неприятности.



## Готовимся к прогулке у воды

Независимо от того, где будет происходить ваша прогулка с ребенком: у водоема за городом или возле небольшого пруда в местном парке, вы должны позаботиться о наличии аптечки.

В аптечке должны быть:

- средства от насекомых и комаров (учитывайте то, что возле воды их очень много),
- солнцезащитный крем,
- вещества от отравления, так как в жару взятые с собой продукты очень быстро портятся,
- вата,
- бинт,
- перекись водорода,
- пластыри,
- нашатырный спирт

Не забудьте о большом покрывале, которое вы постелите на песок или траву, прохладной воде для питья, нескольких игрушках для вашего карапуза и баночек с питанием, если вы уже подкармливаете его.

Если ребенок еще слишком мал и большую часть времени проводит в коляске, обязательно захватите с собой анти москитную сетку, которая убережет младенца от мошек и комаров. Малыш уже научился ползать? Позаботьтесь о том, чтобы он не смог добраться до воды. Поставьте специальное ограждение на берегу и не спускайте глаз со своего карапуза. Не оставляйте его наедине с самим собой, так как он может и песка наестся, и нечаянно пораниться об острую ветку.

Если ваш малыш уже достаточно большой – не откажите ему в удовольствии также порезвиться в водичке. Возьмите на прогулку надувной бассейн и наберите в него немного теплой воды. Если вода в водоеме позволяет (по чистоте и температуре), можно взять малыша с собой поплескаться у берега, помочить ножки.



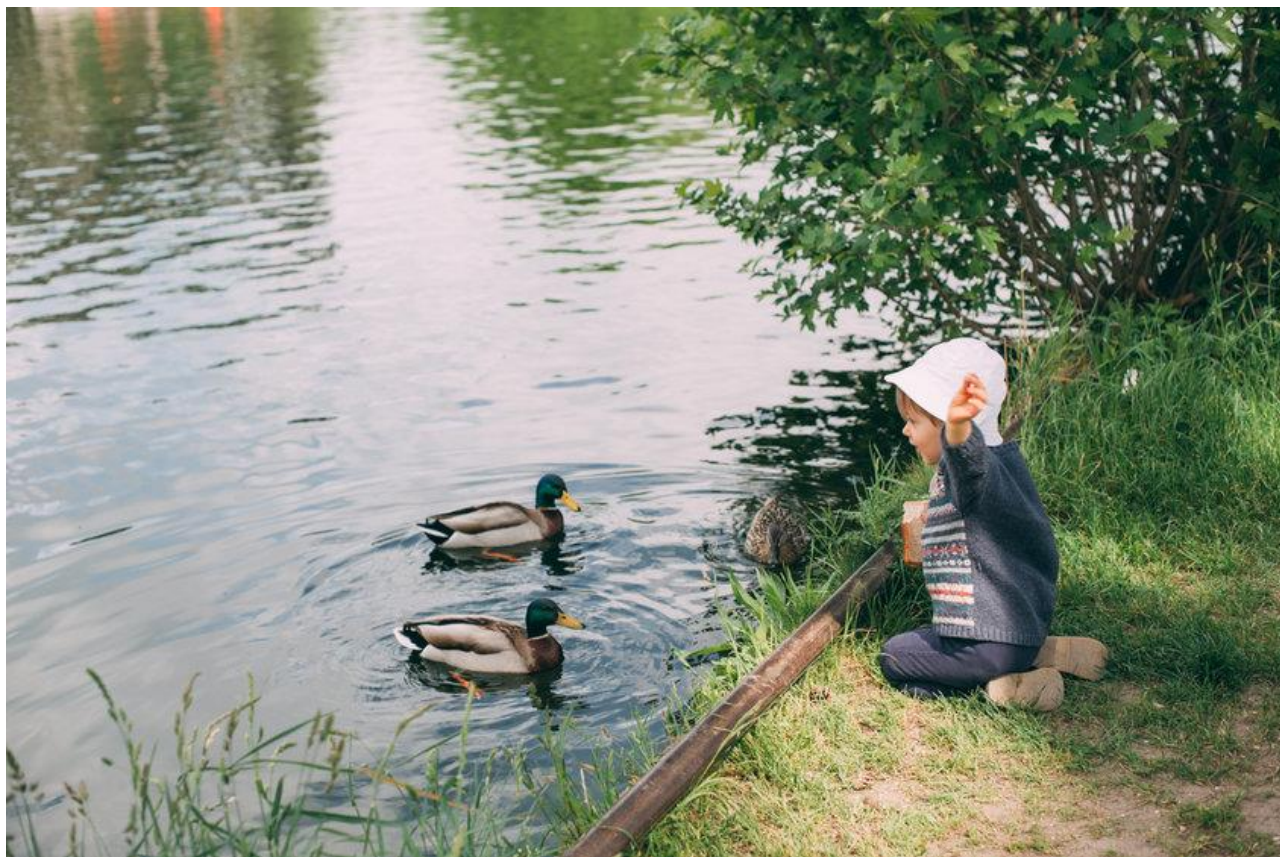
### **Как одеть ребенка для прогулки у воды?**

Если вы собираетесь на прогулку у воды жарким летом, тогда вам понадобятся:

- Светлый льняной или хлопчатобумажный костюмчик;
- Легкий головной убор – косынка или шапочка;
- Удобная открытая обувь – если малыш уже пытается топтать по дорожкам;
- Купальная одежда – если прогулка будет дополняться купанием младенца в бассейне.

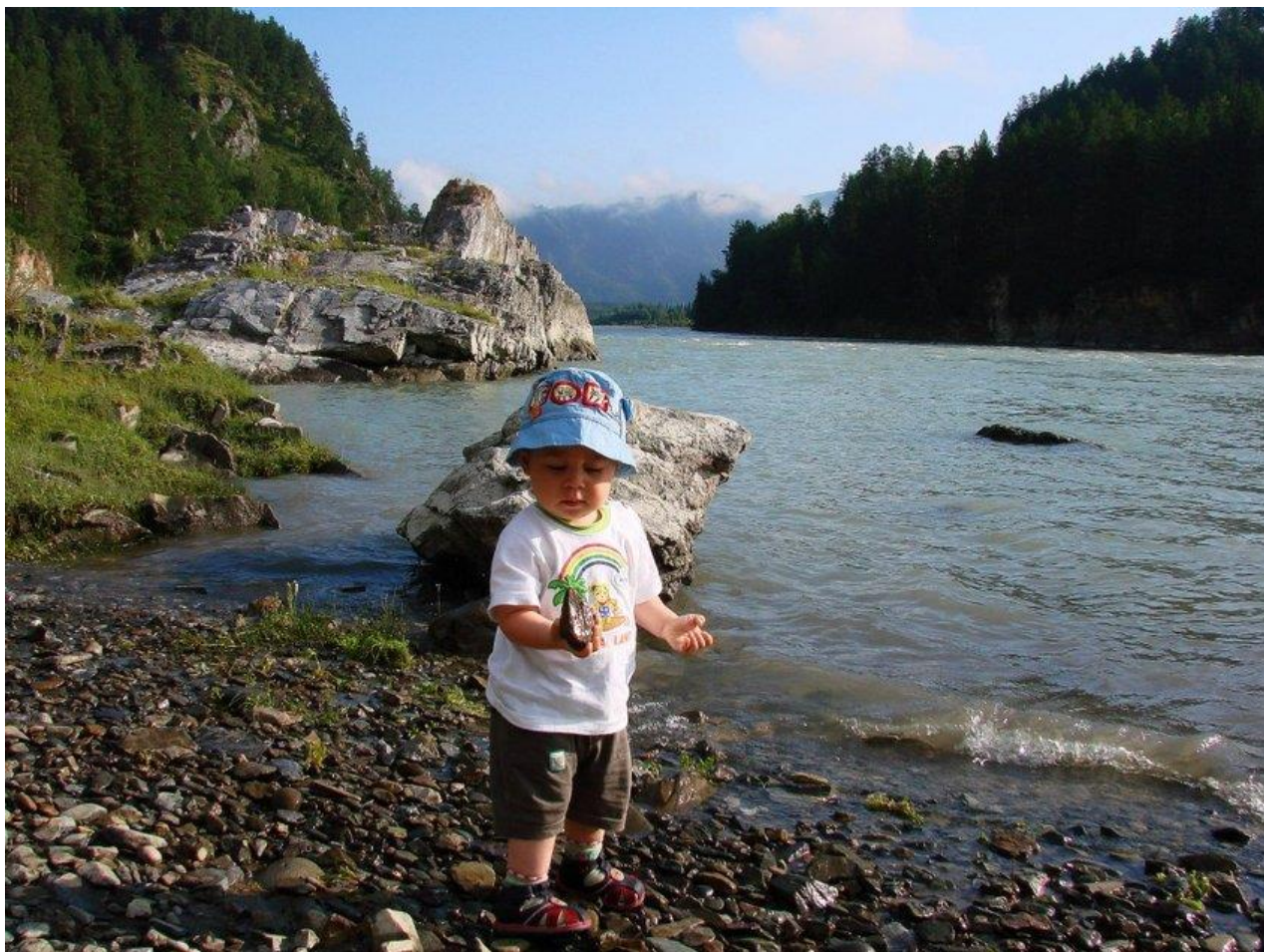
Главный совет при выборе подходящей одежды для прогулки – важно предусмотреть разные варианты одеяния на любую погоду.

Прогулка у воды планируется весной или ранней осенью? В таком случае, вам стоит взять еще и теплую кофточку с капюшоном и штанишки. Обувь можно поменять на более закрытую и одеть тонкие носочки. Не хотите, чтобы дождь испортил ваш отдых? Вооружитесь зонтиками и дождевиком на коляску. Захватите также тонкое одеяльце и пару пеленок, дополнительные памперсы, сухие и влажные салфетки, если вы планируете гулять длительное время.



### **Как провести время у водоема с пользой для ребенка?**

Используйте каждую минуту для того чтобы расширить кругозор своего малыша и познакомить его с окружающим миром. Покажите ему, какие насекомые, птицы и животные обитают в воде и у воды. Если в водоеме квакают лягушки – обратите внимание малыша на эти звуки. Также отметьте очаровательное пение птичек в утреннее или вечернее время. Познакомьте ребенка с природой – вместе понюхайте цветы, подержитесь за ветви плакучей ивы и других деревьев, которые растут только у водоема.



Чтобы ребенку не было скучно – возьмите несколько его любимых игрушек. Постелите покрывало и посадите малыша рядом с собой. Почитайте ему интересную книжку, спойте песенки или расскажите стишки. Вы вышли на прогулку с папочкой или иным родственником? Попросите его поучаствовать в семейном отдыхе у водоема, уделяя максимальное внимание своему чаду.

Если ребенок пребывает в коляске, позаботьтесь о том, чтобы прогулка у воды была для него комфортной. Следите за тем, чтобы солнце не светило новорожденному в глаза и ему не было душно в люльке. Решив устроить пикник на берегу, поставьте коляску с младенцем по возможности в тени и обязательно под таким углом, чтобы она не могла скатиться в воду. Зафиксируйте ее положение, используя тормоза. Время от времени проводывайте карапуза в коляске, и не забывайте вынимать его, чтобы он мог подышать свежим воздухом.

Надеемся, что наши советы вам пригодятся и помогут сделать прогулку у воды незабываемым и приятным времяпровождением. Пусть малыш радуется вас новыми успехами и почаще дарит искренние улыбки.