**Консультация для родителей**

**"Путешествие с ребенком: интересно, просто и безопасно!"**

**Старший воспитатель : Бондарева И.А**

**13.05.2022 г**

**Если вы путешествуете поездом.**

Поезд – одно из самых доступных и **безопасных** транспортных средств. Правда, и медленных тоже. Дорога до места отдыха может занять несколько суток. Как тут **ребенку не заскучать**? Особенно если он отличается подвижным и любопытным характером. Поэтому обязательно продумайте досуг для малыша. Что можно ему предложить?

— настольные игры.

— магнитные пазлы.

— карандаши, раскраски, альбомы для рисования, книжки.

Здесь фантазия безгранична!

— прогулки на станциях.

Теперь, когда с развлечениями разобрались, поговорим о **безопасности ребенка в поезде**. Чтобы не допустить отравлений и других подобных неприятностей, которые являются спутниками нарушения санитарных норм (вернее, их отсутствия в большинстве наших поездов, придерживайтесь определенных правил).

*Во-первых*, следите, чтобы **ребенок** каждый раз мыл руки перед тем, как садиться за стол, и после посещения туалета. *Во-вторых*, не помешает взять с собой дезинфицирующее средство для рук. Используйте его всякий раз, когда нет возможности ополоснуть руки. Протирайте им стол и другие предметы, за которые берется **ребенок**. *В-третьих*, если вы **путешествуете с малышом**, который еще ходит на горшок, не водите его в туалет, пусть он делает свои *«дела»* в купе. Извинитесь перед другими пассажирами, они поймут ваше нежелание вести **ребенка** в общественный туалет. *В-четвертых*, будьте осторожны с едой. В дорогу берите только те продукты, которые могут довольно длительное время храниться без холодильника. Это баранки, печенье, орехи, каши и пюре быстрого приготовления. К последним многие мамы относятся насторожено, считая эти продукты нездоровой пищей. Конечно, полезного в них мало и дома такой пищей **ребенка кормить не стоит**, но в дороге они незаменимы: **просто и быстро готовятся**, находятся в индивидуальной упаковке, не портятся. Старайтесь не пользоваться водой из титана. Для приготовления *«горячих»* обедов *(того же пюре или лапши)* возьмите из дому термос с кипятком. *В-пятых*, ни в коем случае не покупайте на станциях еду у частных торговцев. Бесспорно, она может оказаться свежей и вкусной, но в то же время может быть давно **просроченной**. Зачем рисковать?

**Если вы путешествуете на автомобиле.**

Итак, вы решили отправиться в **путешествие на машине**. Начнем с главного. Если ваш автомобиль не очень комфортный, лучше откажитесь от этой идеи и выберите для поездки другой вид транспорта. Так будет **безопаснее для ребенка**.

Лучше всего отправляться в путь в часы дневного или ночного сна малыша. В этом случае он, скорее всего, в автомобиле также уснет, и его не укачает.

Не перекармливайте **ребенка перед дорогой**, но и голодным не оставляйте. Идеальный вариант – накормить чадо за час-полтора до отъезда. Предложите ему калорийное блюдо, чтобы он долго оставался сытым *(макароны с курицей, творожную запеканку, манты с тыквой)*. Не давайте **ребенку молочные продукты**, конфеты, пирожные, сладкие газированные напитки. Они вызывают тошноту.

Развлекайте малыша разговорами. Следите, чтобы он все время смотрел вперед. Задавайте ему различные **вопросы***(много ли машин впереди, какого они цвета и т. п.)*. Если **ребенок** будет смотреть по сторонам, то больше вероятности, что его укачает, так как за окном все мелькает, у малыша разбегаются глаза, он пытается уследить за движущимися предметами. Также обратите внимание на то, что сидеть кроха должен строго по ходу движения автомобиля.

Если **ребенок** склонен к укачиваниям, перед поездкой сходите к педиатру. Сейчас в аптеках можно купить специальные препараты от укачивания, врач поможет с их выбором. Запаситесь леденцами с кислым вкусом и почаще предлагайте их **ребенку**. Это тоже хорошее средство от тошноты.

Не забудьте положить в дорожную сумку неароматизированные влажные салфетки для детей, несколько небольших полотенец, бутылку с водой, сменную одежду для **ребенка на тот случай**, если его все-таки укачает и нужно будет его переодеть.

**Если вы путешествуете самолетом.**

Как при поездках на автомобиле самая **распространенная** проблема – это укачивание, так при полетах – закладывание ушей, что доставляет детям дискомфорт. Больше всего ушки закладывает в процессе посадки самолета. За 15 минут до нее смочите в горячей воде два носовых платка, отожмите и положите в два пластиковых стаканчика. Затем приложите последние к ушкам **ребенка и держите так**. Справиться с закладыванием ушей помогут и леденцы. Предлагайте их **ребенку** при взлете и посадке.

Малыши очень эмоциональны. Они восприимчивы к любым изменениям. А здесь только представьте – поездка в незнакомую страну, многолюдный аэропорт, самолет…. Как не волноваться! Частая реакция на подобные переживания – повышение температуры. Оно никак не связано с какой-либо болезнью и здоровью **ребенка не угрожает**, это **просто реакция организма**. Поэтому не паникуйте, а лучше положите в сумочку жаропонижающее. Если в полете у **ребенка** поднялась температура, дайте ему половину дозы средства. Как только доберетесь до места, и малыш отдохнет, его самочувствие станет нормальным.

Одежда для полета должна быть максимально удобной. Отдавайте предпочтение выполненной из натуральных материалов. Выбирайте *«многослойность»*. Это более практично, так как температура воздуха в салоне непостоянная, во время полета малышу может стать то жарко, то холодно. Когда на нем многослойный наряд, решить подобные проблемы легко, достаточно лишь снять ненужную в данный момент вещь либо надеть опять.

Многие мамы и папы отказываются от поездок с детьми, опасаясь, что для **ребенка** дорога окажется утомительной, и **путешествие не принесет радости**. Но, как видите, соблюдая определенные правила, возможные проблемы можно свести до минимума. В любом деле, как известно, главное – настрой. Отправляйтесь в дорогу только с положительными мыслями, не думайте о том, что может случиться, не настраивайтесь на плохое, и поездка пройдет **просто идеально**. А счастливые глаза ваших детей будут лучшим тому подтверждением!