

# ЯК ПРОВЕСТИ ЧАС З ДИТИНОЮ БІЛЯ ВОДОЙМ БЕЗПЕЧНО Й ПІЗНАВАЛЬНО

## 1. Подбайте про безпеку

Під час відпочинку біля води:

- дозволяйте дитині купатися лише під вашим наглядом, стежте, аби вона не заходила на глибину більше ніж до пояса;
- підберіть для дитини нару кавники або надувний круг, особливо, якщо вона не вміє плавати, і попередьте, що навіть із ними не слід запливати надто далеко;
- одягніть дитині головний убір, щоб вона не перегрілася під сонцем;
- будьте постійно поряд під час рухливих ігор у воді.

Безпека дитини передусім залежить від батьків, утім і самі діти мають змалечку знати про небезпеки, які можуть спіткати їх на водоймах. Тож ще вдома обговоріть з дитиною деякі правила, яких вона має дотримуватися:

- у жодному разі не купайся там, де є знак «Купатися заборонено», не пірнай у таких місцях;
- не бешкетуй у воді — не бийся, не штовхайся, не хапай нікого за ноги, не стрибай поряд із тим, хто плаває;
- не грайся на березі в тих місцях, де можна випадково впасти у воду.

## 2. Залучайте дитину до оздоровлювальних ігор

**Стоун-терапія.** Попросіть дитину зібрати на пляжі гладенькі камінці. Нагрійте їх на сонці. Відтак запропонуйте дитині викласти ці камінці у вас на спині певним візерунком. Потім запропонуйте те саме зробити для неї. Поцікавтеся відчуттями дитини.

**Арт-терапія.** Захистіть себе й дитину від сонячних променів за допомогою сонцезахисного крему. Але зробіть це в цікавий спосіб. Спочатку дозвольте дитині кремом намалювати малюнок у вас на спині. Потім те саме зробіть і їй. Сфотографуйте малюнки й розітріть крем. Після цього розгляньте фото й обговоріть, які малюнки найбільше сподобалися дитині й чому.

**Льодотерапія.** Візьміть із собою на пляж у термосумці для напоїв кубики льоду. Запропонуйте дитині одним з кубиків намалювати щось у вас на спині. Спробуйте відгадати що це. Повторіть те саме з дитиною. Намалюйте їй на спині хвилі океану, сонце, дощ тощо.

**Масаж.** Разом з дитиною зберіть на березі різні природні матеріали: гладенькі камінці, невеликі палички, гілочку від ялинки чи пучок сухої трави. Розкладіть їх на килимку або покривалі. Запропонуйте дитині потупцювати по цій саморобній доріжці здоров'я. Потім походити по м'якому піску і знову повернутися на килимок.

## 3. Спонукайте дитину до розмов

Ховаючись від палючого сонця під парасолькою, або дорогою до місця відпочинку поговоріть з дитиною про роль моря, океану й узагалі водойм у нашому житті та вплив людини на них. Ви будете здивовані, скільки цікавого знає ваша дитина, і допоможете закріпити їй знання, які вона здобула під час занять.

Орієнтовні запитання для обговорення:

- ✓ Що ти знаєш про море, океан?
- ✓ Хто може потребувати нашої допомоги в морі, океані?
- ✓ Яку користь ми отримуємо від моря, океану?
- ✓ Чи можемо ми допомогти водоймам? Як?
- ✓ Чи можна пити воду з моря? Чому? Як гадаєш, яка вона на смак?
- ✓ Чому не можна викидати сміття в океан, море, річку?

Також можете поставити дитині кілька каверзних запитань, аби спонукати її поміркувати, проявити фантазію:

- ✓ Чому в Чорному морі вода не чорна?
- ✓ Чи може океан бігати, відступати, хвилюватися?
- ✓ Як море/океан розмовляє? Як ми можемо почути звук моря, коли воно далеко?
- ✓ Як утворився океан?

#### **4.Скористайтеся ідеями ігор у воді й на березі**

**Пісок, вода, повітря.** Домовтеся з дитиною, що коли ви скажете «Пісок!», їй потрібно вискочити із води, а коли «Вода!» - забігти у воду. Коли ж прозвучить команда «Повітря!», необхідно підстрибнути.

**Мішень.** Зробіть мішень - покладіть на воду бортиками догори формочку для ігор з піском. Вона має триматися на поверхні води. Запропонуйте дитині кинути камінець так, щоб він попав усередину формочки.

**Фризбі.** Запропонуйте дитині гру: ви кидаєте літаючий диск і називаєте тварин, а дитина ловить, лише якщо чує назви мешканців океану. Потім поміняйтеся ролями на тих самих умовах.

**Ланцюжки.** Назбирайте на пляжі камінчики різного розміру й розділіть їх на двох. Запропонуйте дитині створити ланцюжок із викладених камінців. За правилами кожен потай бере камінець зі своєї купки. Потім розтискає кулачок і показує супернику. Свій камінець у ланцюжок кладе той, у кого він більший (менший). Виграє той, у кого швидше закінчатся камінчики.

#### **5.Навчіть дитину способів вберегти моря й океани від забруднення**

Після відпочинку біля водойми обов'язково приберіть за собою сміття. Залучіть до цієї справи й дитину. Поясніть, що сміття може нашкодити мешканцям водойм. Згодом удома поверніться до цієї теми. Розкажіть дитині, що забруднює водойми не лише сміття на березі, а й небажані дії людей. Покажіть їй приклад природодоцільної поведінки.

- ✓ Використовуйте менше побутової хімії для прибирання оселі. Обирайте екологічні засоби.
- ✓ Не змивайте в каналізацію ліки й відходи, які не розкладаються: фарби, моторне мастило, розчинники та очищувачі, аміак, різні хімікати.
- ✓ Утилізуйте викинуті речі або разом з дитиною шукайте їм нове застосування.
- ✓ Намагайтеся не використовувати пластик. У магазині зверніть увагу дитини, що взяли з дому тканинну торбинку, аби не купувати пакет. Поясніть дитині, що навіть у побуті слід поводитися так, щоб не зашкодити природі. Завдяки цьому ми зможемо відпочивати на берегах чистих водойм.