

КУДА И КОГДА ЕХАТЬ

❁ Самый лучший отдых для маленького ребенка — отдых в привычном климате, без смены условий жизни. Это может быть дачный поселок или деревня.

❁ Если вы решили отправиться с малышом в путешествие, следует выбирать регионы, климат которых не очень отличается от того, к чему привык ребенок: **средняя полоса России, Чехия, Германия, страны Балтии.**

❁ В жаркие страны с ребенком лучше ехать в мае—июне или подождать наступления бархатного сезона — сентября или начала октября. В это время там уже не так жарко, а по возвращении домой будет еще не так холодно.

❁ Путешествия «из зимы в лето» ослабляют защитные силы организма. Детям вместо оздоровления зимние поездки в теплые края приносят только вред.

❁ Полезен зимний отдых в средней полосе России. Содержание кислорода в воздухе зимой выше, чем летом. Активные движения на свежем воздухе — прогулки пешком, на лыжах, катание на санках — в соответствующей погоде одежде способствуют оздоровлению и закаливанию организма.

