

## ПУТЕШЕСТВИЕ С РЕБЕНКОМ НА МАШИНЕ

### Рекомендации:

#### 1. Планируйте время и маршрут заранее.

Найдите время оптимальное для отправления в поездку. Это может быть или за несколько часов до дневного сна (тогда вы сможете проехать 4 – 5 часов подряд), или до ночного сна.

Выбирайте время, когда трафик не загружен и вы не будете основное время стоять в пробках.

Вариант платных скоростных магистралей – сэкономит ваше время.

Четко продумайте, где вы будете ночевать, если это входит в ваши планы. Место должно быть проверенным.

#### 2. Остановки.

Запланируйте большие остановки.

В зависимости от возраста ребенок может проехать без остановки от 2 до 4-5 часов.

Через каждый 4-5 часов лучше делать большую остановку. В это время можно погулять, поиграть на улице в активные игры, остановиться на ночевку.

Как вариант можно спланировать длительные переезды в то время, когда ребенок спит. Это или дневной сон, или сон ночью.

Маленькие остановки нужны по потребности: заправить машину, попить, сходить в туалет, поесть. В эти короткие остановки также важна двигательная активность ребенка. Лучше – игры большой и малой подвижности.

#### 3. Еда и питье.

Еда (перекус) должен быть удобным, приятным и питательным.

Возможны варианты: сухофрукты, пюрешки с дозатором, сушки, печенье, хлопья, фрукты.

Вариант готовой горячей еды возможен, если вы планируете большую остановку и понимаете, что за время пути в термосе еда сохранится качественной. Также можно плотно поесть в проверенных местах питания по ходу маршрута.

Кисломолочные продукты, йогурты – лучше не брать, т.к. могут быстро испортиться.

Сладости повышают сахар в крови и, соответственно, активность ребенка. Поэтому, если вы хотите большее время проехать, сохраняя спокойное физическое и эмоциональное состояние ребенка, постарайтесь минимизировать сладости во время поездки.

Питье должно быть достаточным: соки, компоты, вода.

Удобно использовать бутылки с дозаторами. Это не позволит жидкости пролиться. Пить сок из пакета через трубочку во время езды – возможен вариант, что ребенок сильнее нажмет и разольет сок. Лучше сок перелить в бутылку с дозатором.

#### 4. Чем развлечь ребенка.

Для организации игр и размещения материала для игр ребенка хорошим помощником является складной стол с бортиками. Стол размещается на подлокотниках автокресла, и вы можете удобно на нем расположить весь необходимый материал для занятий.

Вот возможные варианты во время движения машины:

- Аудиосказки, песенки.

Если ребенок знаком с аудиосказкой, то запустив ее и распределив роли, вы можете «проиграть» сказку по ролям. Для проигрывания произведения возьмите игрушки-персонажи или их заместители.

- Игрушки, с которыми ребенок может поиграть.

Игрушки могут быть самыми разнообразными: сюжетные игрушки-персонажи, любимые мягкие игрушки, музыкальные телефоны, игрушки-трансформеры и пр.

Игрушки не стоит выдавать все сразу. Поочередность будет создавать возможность для инициации новых игр. Возьмите игрушки, которые вы купили ребенку заранее. Внесение новых игрушек – проявит интерес у ребенка и привлечет его внимание на какое-то время.

- Книжки. Книжки крупные с большими картинками, книжки с окошками, звучащие книжки.
- Тесто для лепки
- Магнитный конструктор
- Словесные игры.
- Игры могут быть на внимание (слуховое, зрительное), на память, мышление, воображение.
- Магнитные доски для рисования.
- Книжки с наклейками
- Крупные пазлы
- Мультфильмы. Конечно, мультфильмы и игры на планшете или телефоне – значительно облегчают поездку. При этом лучше регулировать время просмотров мультфильмов и игр, особенно во время движения автомобиля.

*Развлекать ребенка не обязательно все время. Вы можете обозначить что есть время в пути, когда вы играете с ребенком, а когда ребенок играет сам, и есть у вас «свое» время. Но! Все зависит от возраста ребенка, его состояния.*

#### **5. Гигиена и безопасность.**

Влажные салфетки, сухие, антисептики, чистая питьевая вода должны быть в достаточном количестве и располагаться в удобном для вас месте.

Безопасность обеспечивается пребыванием ребенка в детском кресле. Лучше чаще останавливаться, чем во время движения автомобиля вынимать ребенка из детского кресла.

На случай солнечной погоды продумайте затемнение окна со стороны ребенка от солнечных лучей (экраны на окно). Маленькие дети могут ощущать значительный дискомфорт при попадании в глаза прямых солнечных лучей.

#### **6. Эмоциональный настрой и состояние взрослых и детей.**

Хвалите и благодарите ребенка за то, что он может поиграть сам, спокойно переносит поездку, в хорошем настроении и т.п. Помните, что дети очень ловко и тонко сканируют состояние взрослых: и если мама тревожится или сильно суетиться перед дорогой или во время пути, то эмоциональное состояние ребенка не будет спокойным и позитивным. Важно в любом путешествии максимально возможно получать позитивное настроение, приятные впечатления.

***И все-таки, несмотря на все рекомендации, описанные здесь, или в других статьях, каждая семья для себя определяет, подбирает опытным (чаще всего) путем варианты организации поездки на машине.***

**Счастливого и легкого пути!**

