



«О ЛЕТНЕМ ОТДЫХЕ ДЕТЕЙ»

консультация для родителей





**Лето не только время
путешествий, но и наиболее
благоприятная пора для отдыха,
закаливания и оздоровления
детей. Поэтому очень важно,
чтобы родители с наибольшей
пользой распорядились этим
драгоценным временем.
Вместе с тем возникает
немало вопросов, как это
лучше сделать. И здесь,
как нам кажется,
в известной мере вам могут
пригодиться наши советы.**



СОЛНЦЕ ХОРОШО, НО В МЕРУ

Летом дети максимальное время должны проводить на воздухе. Это касается и самых маленьких – грудных детей. Однако если более старшим дошкольникам разрешается понемногу загорать, то малышам прямые солнечные лучи могут причинить вред.

Самая большая опасность – перегрев организма, солнечные ожоги, солнечный удар, поскольку маленький ребёнок обладает менее совершенной терморегуляцией и кожа его очень нежна.

До трёх лет световоздушные ванны можно проводить под навесом или в тени деревьев.

При этом нужно соблюдать принцип постепенного обнажения тела ребёнка.

Сначала от одежды освобождаются руки и ноги, а затем остальные части тела.

Уже с 1,5 летнего возраста световоздушные ванны ребёнок может принимать в одних трусиках.



The illustration features a young child with short orange hair, wearing a blue long-sleeved shirt and red shorts, standing in a lush garden. The garden is filled with various colorful flowers like daisies and tulips, and several butterflies are fluttering around. In the background, there are green trees and a bright sun with rays. A white rectangular box with a thin border contains text in Russian, providing instructions on sunbathing for children. The text is written in a dark red, slightly stylized font. The overall scene is bright and cheerful, representing a healthy outdoor activity.

Продолжительность первой такой ванны – 5 минут, затем время постепенно увеличивается до 30-40 минут.

Световоздушные ванны особенно рекомендованы детям с ослабленным организмом.

Лучшее время проведения – с 9 до 12 часов, на юге – с 8 до 10 часов.

Каждую световоздушную ванну лучше всего заканчивать водной процедурой.

Дети дошкольного возраста после недельного курса световоздушных ванн могут начать принимать солнечные ванны.

Загорать ребёнок может лёжа, а ещё лучше во время игр и движения.

Солнечные ванны в сочетании со световоздушными ваннами, а также водными процедурами оказывают прекрасное укрепляющее действие.

Дети становятся устойчивее к гриппоподобным заболеваниям, нежели те ребята, которые мало загорали.



**При лёгком солнечном или тепловом ударе
симптомы в основном однотипны.**

Это:

- головокружение,
- слабость,
- головная боль.



**У малышей часто отмечается расстройство
кишечника.**

В тяжёлых случаях могут появиться;

- судороги,
- рвота,
- потеря сознания.

**Во всех таких ситуациях нужно срочно
вызвать врача, а до его прихода
перенести ребёнка в тень,
смочить голову и грудь
холодной водой,
на переносицу положить
холодный компресс,
приподнять голову.**

Дайте ребёнку попить и успокойте его.



ЗАКАЛЯЕМСЯ ВОДОЙ

Купание – прекрасное закаливающее средство!

Купаться в открытых водоёмах можно начиная с двух лет.

Место для купания должно быть неглубоким, ровным, с медленным течением.

Прежде чем дать ребёнку возможность самостоятельно войти в воду, необходимо убедиться в том, что в данном месте нет ям, глубокой тины, коряг, острых камней.

В воде вместе с ребёнком обязательно должен находиться взрослый.

