

# «О ЛЕТНЕМ ОТДЫХЕ ДЕТЕЙ»

*консультация для родителей*





*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.*





## О ПУТЕШЕСТВИЯХ С ДЕТЬМИ

Ехать или не ехать с ребёнком на юг? - вопрос встаёт перед родителями довольно часто. Что можно посоветовать по этому поводу? Если вы живёте в средней полосе и если речь идёт о грудном ребёнке, то вряд ли стоит отправляться с ним в продолжительную поездку.

Поэтому самое лучшее – вывезти его на дачу. Точно так же нужно поступить и в тех случаях, если вашей дочери или сыну не исполнилось ещё трёх лет.

Чем меньше ребёнок, тем тяжелее он приспосабливается к изменениям обстановки и климата. В этих благодатных местах в первые дни малыши становятся капризными, у них пропадает аппетит, появляются нарушения пищеварения и сна.

Приспособление к новым климатическим условиям у детей первых трёх лет жизни продолжается иногда неделю, а то и две.

Едва ребёнок успеет привыкнуть к новому климату, как надо собираться в обратный путь.

Такой отдых для ребёнка чреват развитием различных заболеваний. В результате все затраты, заботы и хлопоты могут пойти впустую.



## **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.**



## 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.







## **ОСТОРОЖНО: ТЕПЛОВОЙ И СОЛНЕЧНЫЙ УДАР!**

*Специалисты не делают больших различий между этими состояниями.*

*И это понятно.*

*В основе как теплового, так и солнечного удара лежит перегревание организма.*

*Причиной теплового удара является затруднение теплоотдачи с поверхности тела.*

*Часто это связано с длительным пребыванием в жаркой, влажной атмосфере.*

*При солнечном ударе возникает нарушение кровообращения в головном мозге.*

*Обычно это бывает, когда ребёнок ходит на солнце с непокрытой головой.*

*Чем меньше возраст ребёнка, тем он чувствительнее к действию жары и солнечных лучей.*

*Поэтому перегрев организма у маленького ребёнка иногда может уже случиться во время приёма световоздушных ванн.*





*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.*

