



# «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.*





**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.**



The background of the page is a vibrant, cartoon-style illustration of a sunny day in a park. At the top, a bright yellow sun with rays is partially obscured by a white cloud. Two colorful butterflies, one pink and yellow, the other green and yellow, are flying in the sky. In the foreground, a young girl with orange pigtails, wearing a yellow shirt and blue shorts, stands happily in a field of various flowers like daisies and tulips. Several other butterflies and a ladybug are scattered around her. In the background, there are several green trees of different shapes and sizes under a light blue sky with soft white clouds.

## **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.*



**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.**





## **ПРИ КУПАНИИ НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА:**

- 1. Не разрешается купаться  
натощак и раньше чем через 1-1,5  
часа после еды**
- 2. В воде дети должны находиться  
в движении**
- 3. При появлении озноба  
немедленно выйти из воды**
- 4. Нельзя разгорячённым  
окупаться  
в прохладную воду.**

