

# КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

## ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ОТДЫХА С РЕБЕНКОМ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Подготовила воспитатель МБДОУ ЦРР ДС №18 МОТР  
Карназеева Т.В.

### Отдых с ребенком летом

Лето прекрасное время года. Долгожданный отдых - это заслуженная награда за долгие дни работы, быта, заботы. Семейный отдых – это максимально возможное количество времени, которое вы можете уделить своему ребенку. Для ребенка – это долгожданное событие, которое он тоже ждал весь год.

Чтобы отдых принес только удовольствие вам и вашему ребенку постарайтесь соблюдать некоторые правила:

- ✓ Если вы решили заниматься со своим ребенком, помните, что эти занятия должны быть короткими и проводить их лучше в утренние часы. Ваша задача расширять кругозор детей, соединяя имеющиеся знания и жизненный опыт ребенка.
- ✓ Следует помнить, что, выезжая за город, или путешествуя по миру, следует обсуждать с ребенком полученные впечатления.
- ✓ Всеми силами отвлекайте ребенка от телевизора и компьютера, проводите все свободное время на свежем воздухе, катайтесь на велосипеде, самокате, роликах, играйте в футбол. Лето – это укрепление здоровья ребенка и от того как он отдохнет во многом зависит его здоровье весь следующий учебный год.
- ✓ Старайтесь соблюдать режим дня, иначе очень трудно к нему возвращаться в сентябре. Не забывайте, что недосыпание развивает неврозы, возрастает утомление. Ребенок должен спать не менее 10 часов.
- ✓ Следите за питанием ребенка. Мороженое, газировка, фаст-фуд не принесет здоровья вашему ребенку.
- ✓ Выбирайте только те виды отдыха, которые устроят вас и вашего ребенка.
- ✓ Планируя экскурсию на отдыхе, обсудите с ребенком заранее, как он к этому относится, если реакция негативна, попробуйте найти компромисс. Попробуйте найти другую экскурсию, которая интересна и вашему ребенку. Советуйтесь с ребенком, будьте внимательным слушателем, ценность общения не в количестве времени, а в качестве общения (внимание, уважение, понимание).

## 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 на юге – с 8 до 10 часов утра. 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.



Нина ЧУТАЙ

## Кто с панамками не дружит – солнечный удар заслужит!



### Загадка

На тарелке колобок –  
Золотой горячий бок.  
А тарелка голубая –  
Не видать конца и края.  
(один вн другой)

### Когда на улице очень жарко:

▶ обязательно носи панамку или кепку, чтобы солнце не напекло голову;

▶ надевай лёгкую светлую одежду и открытую обувь;

▶ не гуляй слишком долго, ты можешь перегреться и заболеть;

▶ если вдруг почувствуешь себя плохо, сразу сообщи об этом взрослым;

▶ выходя из дома, не забудь захватить бутылочку с водой и пей почаще.



Что ты возьмёшь с собой на прогулку солнечным летним днём?

Иллюстрация: Светлана РЫЖИКОВА



Дорисуй по точкам. Что получилось? Как ты думаешь, зачем нужен этот предмет?



## *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, не переносицу положить холодный компресс, приподнять голову. Дайте ребёнку попить и успокойте его.

## *В парке, в лесу*

Прогулки в парке – замечательная возможность приятно провести время всей семьей. И для того, чтобы такой отдых не превращался для вас в сплошную «нервотрепку», с самого раннего возраста для малыша должно быть абсолютным табу слишком далеко уходить от вас. Конечно, ходить в парке исключительно за ручку с мамой глупо. Но вот убежать и, особенно, «прятаться» от нее – абсолютно недопустимо. Малыш должен знать, что бегать и играть ему можно только там, где видно родителей, а те, в свою очередь, должны видеть его.

Не редки случаи, когда во время семейного пикника в лесу, пока взрослые заняты костром или приготовлением шашлыка, малыши ищут себе развлечения самостоятельно. И происходит, как в той сказке о Маше и Медведе: деревце за деревцем, кустик за кустик, вот и отошли довольно далеко от лагеря. Потеряться в лесу очень легко. И очень страшно. Но если ваш малыш четко усвоил, что **НУЖНО ОСТАВАТЬСЯ НА МЕСТЕ**, вы очень быстро его отыщете. Взрослые в этом случае должны разделиться, отправившись на поиски одновременно в разных направлениях, периодически окликая ребенка. Малыш, в свою очередь, тоже должен громко звать на помощь. Очень полезно для прогулок на природе купить ребенку хороший свисток. И в том случае, если он потерялся в лесу или парке, его свист будет отлично слышен на сотни метров.

Если в парке или в лесу есть пруд, от вас потребуется дополнительное внимание. Причем, даже совсем небольшая глубина может представлять опасность для малыша. Не разрешайте крохе одному подходить к воде, а сделайте это вместе. Если берег пологий, малыш может поиграть у воды под вашим неустанным наблюдением. Если же берег обрывистый, ни в коем случае не выпускайте руку ребенка из своей и не подходите близко к краю.

## Внимание, дорога!

В первую очередь очень важно самим всегда соблюдать правила дорожного движения. Если, гуляя с ребенком, вы переходите дорогу только на зеленый свет, пользуетесь наземными и подземными пешеходными переходами, малыш с самого раннего детства усвоит, что поступать нужно именно так, а не иначе. Если же мы сами частенько пренебрегаем этими простыми правилами, все наши нравоучения будут для малыша пустым звуком. Дети во всем копируют взрослых, помните об этом. Почему же ребенку нельзя перейти дорогу в неполюженном месте, если то же самое делает мама, пусть и изредка? Лучше набраться терпения и подождать зеленого сигнала светофора лишнюю минуту, чем внушить ребенку, что допустимо не соблюдать правила.

Впереди у вас три месяца летнего отдыха. Желаем вам интересного лета, хорошего настроения, здоровья!

**Памятка безопасности**

### Как не заблудиться в лесу?

**Готовимся к походу**

- Собираясь на охоту, прогулку или поход, предупредите родных о том, куда вы идете и когда планируете вернуться
- Перед походом ознакомьтесь с прогнозом погоды - если он неблагоприятен, стоит отложить загою
- Если у вас есть какое-либо хроническое заболевание, обязательно возьмите лекарства
- Одевайтесь ярко - в камуфляже вас могут не найти. Желательно надеть что-нибудь оранжевого, красного, желтого или белого цвета; одежду лучше обклеить светоотражающими элементами

**Что взять с собой?**

ТЕЛЕФОН КОМПАС ЧАСЫ СПИЧКИ СВИСТОК НОЖ БУМАГА

\* Чтобы развешивать ее на ветках, отмечая места, где вы уже были

**Определите направление обратного пути по солнцу**

Солнце движется к западу. Если при входе в лес солнце освещало лицо, то при выходе оно должно быть со стороны спины, а ваша тень должна падать немного вправо от направления пути

**Подайте знак**

**SOS** На открытом месте соорудите из еловых сучьев кресты или другие заметные знаки

**Прислушайтесь к звукам**

- собачий лай (2-3 км)
- трактор (3-4 км)
- поезд (10 км)

Если вы слышите, что вас зовут, постучите палкой по дереву - этот звук распространяется гораздо дальше, чем крик

**Ориентируйтесь по воде**

Если вы переходите лесной ручеек, обратите внимание на течение воды. На обратном пути течение должно быть противоположным тому, которое вы заметили, когда входили в чашу леса. Также можно двигаться вниз по течению ручья - он обязательно приведет к реке, а река к людям

Держитесь троп и дорожек, двигайтесь вдоль просек и линий ЛЭП

Служба спасения 112 для 01

infpol.ru