

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Анжеро-Судженского городского округа

«Детский сад № 33

**Консультация для родителей  
(законных представителей)**

**Лето с пользой для детей**

Подготовила воспитатель:

Т.А. Белоногова

высшая квалификационная категория



Лето – это самый благоприятный период для общения ребенка с природой. Летом можно носить минимум одежды, лакомиться вкусными ягодами и фруктами. Ведь только летом ребенок может вдоволь попрыгать, побегать и поваляться на детской площадке, лужайке или в парке. Лето для детей - это возможность рисовать на асфальте, запускать мыльные пузыри, играть в песочнице или гонять мячик. Когда ребенок постарше, он будет рад возможности покататься на самокате, велосипеде или роликовых коньках. Девочки прыгают на скакалочках или крутят обруч.

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. Солнце хорошо, но в меру.

Летом дети максимальное время должны проводить на воздухе. Старшим дошкольникам разрешается понемногу загорать. Самая большая опасность – перегрев организма, солнечные ожоги, солнечный удар. 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.

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.



Необходимо знать причины и стараться избегать солнечного и теплового ударов. 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.

Тепловой удар является тем состоянием, которое угрожает жизни ребёнка.

Это происходит, когда тело человека перегревается, и организм не способен самостоятельно регулировать собственную температуру. Это происходит, когда ребёнок очень долго остаётся на открытом воздухе в жаркую погоду.

Существует несколько путей перегрева организма.

Как правило, именно высокие температуры являются причиной тепловых ударов. Это особенно характерно, когда высокие температуры сочетаются с высокой влажностью и повышают температуру тела до угрожающих уровней.

*Признаки солнечного удара:*

- головокружение
- головная боль
- тошнота, рвота
- повышение температуры тела
- судороги
- потеря сознания

Чтобы избежать всего этого, нужно помнить предосторожности, применяемые в жару.



**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. Нужно серьезно отнестись к выбору водоемов для купания, поскольку многие из них могут оказаться очагами инфекции. Специалисты рекомендуют море, дикие чистые озера или реки. Беспроегрешный вариант — обзавестись дачным бассейном. В воде вместе с ребёнком обязательно должен находиться взрослый.

*При купании необходимо соблюдать правила:*

1. Не разрешается купаться натошак 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.

### **Игры с детьми на отдыхе в летний период**

Игры с родителями – это неотъемлемая часть развития детей. Это и укрепление здоровья, и хорошее настроение. Совместные игры сближают родителей и детей. Ваш ребенок придет в восторг, когда увидит серьезного папу, весело играющего в мяч. Для дошкольника «игра – единственный способ освободиться от роли ребенка, оставаясь ребенком». Для взрослого – «единственный способ стать снова ребенком, оставаясь взрослым».

*Ушибы и травмы - еще одна опасность летом*

Детство не проходит без ушибов и травм. Если ребенок вдруг поранился, следует обработать рану перекисью водорода и наложить стерильную повязку.



Летом остерегаться пчел, ос и шмелей их укусы очень болезненны и вызывают аллергическую реакцию, особо следует. Чтобы защититься от укусов клещей, обязательно надевайте головной убор, штаны и кофту с длинными рукавами, а на ноги – закрытую обувь.

Если соблюдать все правила безопасности, лето окажется самым счастливым временем года. Гуляйте на свежем воздухе, купайтесь, закаляйтесь, бегайте босиком по зеленой траве.

**Пусть дети растут весёлыми, здоровыми и счастливыми!**

