



«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.**





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.



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 background of the page is a vibrant illustration of a sunny day in a park. At the top, a bright yellow sun with rays is partially obscured by a light blue cloud. Two colorful butterflies, one orange and yellow, the other pink and green, are flying near the sun. In the center, a white rectangular box contains red text. Below the box, a young child with short orange hair, wearing a blue long-sleeved shirt, red shorts, and yellow shoes, stands in a lush green field. The field is filled with various colorful flowers, including blue, yellow, pink, and red ones. Several butterflies are also on the ground, and a small red ladybug is visible. In the background, there are green trees and a blue sky with soft white clouds.

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.



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 односторонние.**

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.**

