

***Лето не только время путешествий, но и наиболее благоприятная пора для отдыха, закаливания, оздоровления и развития детей. Поэтому очень важно, чтобы родители с наибольшей пользой распорядились этим драгоценным временем.***

### **Солнце хорошо, но в меру**

Летом дети максимальное время должны проводить на воздухе. Самая большая опасность – перегрев организма, солнечные ожоги, солнечный удар, поскольку маленький ребёнок обладает менее совершенной терморегуляцией и кожа его очень нежна.

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 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.

При лёгком солнечном или тепловом ударе симптомы в основном однотипны. Это – головокружение, слабость, головная боль. 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.

### **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.

### **Правила поведения на воде:**

- Купаться дети должны только под присмотром взрослого;
- Ребенок должен быть обязательно в плавательном жилете или нарукавниках;
- Игры детей должны быть только над водой;
- Нельзя заплывать за буйки и нырять в неизвестных местах водоема;
- Время пребывания ребенка в воде ограничено, чтобы не допустить переохлаждения;
- Кожу ребенка необходимо смазать специальными солнцезащитными средствами, чтобы избежать солнечных ожогов

### **Какая обувь и одежда предпочтительней для ребенка летом?**

Обувь в детском саду:

- обувь должна быть легкой и удобной;
- должна защищать ножку ребенка – мысы закрыты, чтобы случайно не поранить пальчики, подъем стопы должен быть защищен;
- ребенок должен сам уметь надеть обувь.
- Стоит не забывать о том, что самые удобные застежки на обуви для ребенка – липучки.
- На прохладную погоду стоит руководствоваться тем же принципом – если кроссовки, то на липучках, обувь без шнурков, молний и завязок. Ведь на каждый день в детский садик детям нужно что-то удобное.

Футболки для детского сада. Стоит выбирать футболки без кнопок сзади и на плечах, без завязок и пуговиц – чтобы ребенку достаточно было натянуть футболку на голову. Также

немаловажным фактом является достаточный разрез для головы, чтобы голова не застревала, и ребенку было удобно одеваться.

Джинсы, шорты, штанишки. Стоит покупать штанишки без пуговиц, ремня и молнии. На резинке. Да, возможно, это не так красиво, зато очень удобно! Особенно малышам. Все дети стоят в очереди к воспитателю застегнуть штанишки, а ваш ребенок уже оделся, к тому же самостоятельно!

Юбку или шорты? Для девочек нужно предусмотреть наличие штанов или шортиков в шкафчиках, для того чтобы гулять на улице.

Головной убор. Нужно помнить о том, что по правилам ДООУ детям запрещено выходить на площадку без головного убора. Летом это могут быть панамки или бейсболки.

Запас одежды. Всегда нужно иметь необходимый минимум одежды в шкафчике ребенка – трусы, колготки, носки, футболки. Детки могут пролить на себя компот, очень активно помыть руки и намочить рукава, или случайно описаться во время сна.

### **Отдых, который несет развитие – становится еще полезнее**

Лето – это масса времени для непринужденных бесед и занятий с ребенком на свежем воздухе. Большинство семей имеют дачные участки, многие выезжают в отпуска, но у всех есть возможность гулять с детьми, играть с ними на природе. Важно организовать с детьми игры – полезные для развития, расширяющие кругозор и знания ребенка об окружающей красоте природы.

Гуляя в парке, у реки, да и просто во дворе можно найти множество предметов и объектов живой природы, чтобы их описать, составить предложение, придумать рассказ или развить мелкую моторику.

Полезно проводить разнообразные наблюдения за погодой, сезонными изменениями в природе, растениями, птицами, животными, людьми. Все это нужно комментировать, обсуждать, оформлять в виде беседы. Новые, незнакомые ребенку слова следует объяснять, повторять несколько раз, научить ребенка понятно выговаривать их. Полезно вслушиваться в звуки улицы: шелест листьев, голоса птиц, звуки ветра, дождя и т.д. это развивает слуховое внимание.

Отдыхая на пляже, во дворе, либо в парке можно организовать экспериментальные опыты, с изучением свойств воды, песка,

травы, росы. Подобные занятия расширяют не только кругозор ребенка, но и пополняют активный словарь существительными, прилагательными, глаголами. Игры и упражнения можно придумывать взрослому самому и предлагать их ребенку, главное, чтобы любое задание несло в себе поучительную, обучающую цель.

Старайтесь поощрять ребенка добрым словом, улыбкой, одобрением. Играйте больше, будьте с ребенком позитивны и радуйтесь его успехам.

### **Безопасность на природе**

Если вы решили всей семьей отправиться на природу, обязательно ознакомьтесь с правилами безопасности в таких местах. Расскажите детям о тех опасностях, которые их могут подстергать.

В таких местах могут быть клещи. Клещи являются переносчиками инфекционных заболеваний. Поэтому укусы их опасны. Ребенка лучше одеть в штаны и закрытую обувь. Причем брюки необходимо заправить в резинку носков. Не лишней будет и обработка поверхности одежды средствами от насекомых.

Незнакомые грибы и ягоды, растущие, в лесу могут быть ядовитыми. Объясните детям, что их запрещено трогать.

Если поблизости шмели, осы, пчелы, то нужно оставаться недвижимыми. Иначе они могут искушать.

Нельзя подходить к животным, они могут укусить или сильно испугать.

Дети не должны далеко отходить от взрослых. Должны постоянно находиться в поле видимости. Не оставляйте детей без присмотра – они могут заблудиться.

Задача родителей надлежащим образом обеспечить защиту своего ребенка дома и в местах отдыха. Правила безопасного поведения надо соблюдать всегда и это не зависит от времени года. Летом вероятность детского травматизма больше. Из-за боязни травматизма не надо лишать себя возможности отдыхать у водоема или в лесу. Просто надо соблюдать определенные правила поведения и ваш отдых не будет омрачен.

Приятного летнего отдыха!