

## **Консультация для родителей «Летний отдых и оздоровление детей».**

Подготовили воспитатели  
Второй младшей группы  
Волкова К.В., Долгополова А.Э.

Лето наиболее благоприятная пора для отдыха, закаливания и оздоровления 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. 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! 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.

Правила безопасности детей на отдыхе в летний период: Помните, что с 10-00 и до 17-00 солнце очень активное. В это время желательно находиться в тени. Без головного убора не стоит выходить из дома. Чередуйте время пребывания на солнце с играми в тени. Следите за скоропортящимися продуктами и храните их в холодильнике. Кушать овощи и фрукты можно только после того как их помоют. Напоминайте детям о необходимости мыть руки перед едой. Учите детей переходить дорогу только по сигналу светофора. Напомните правила поведения на детской игровой площадке. Выбирайте безопасные игровые площадки. Прежде чем посадить малыша на качели, убедитесь, что они в исправном состоянии. Не допустите обезвоживание организма. Одевайте детей по погоде. Напомните детям о правилах поведения с насекомыми. Следуйте простым рекомендациям, и это поможет обезопасить жизнь и здоровье вашего ребенка.