



«БЕЗОПАСНОСТЬ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД»

Лето прекрасная пора для отдыха, закаливания и оздоровления детей. Поэтому очень важно, чтобы родители с наибольшей пользой распорядились этим благоприятным временем. Вместе с тем возникает немало вопросов, как это лучше сделать. И здесь, как нам кажется, вам могут пригодиться наши советы.

Солнце хорошо, но в меру

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

До трёх лет световоздушные ванны можно проводить в тени деревьев или под навесом. При этом необходимо соблюдать *принцип постепенного обнажения тела ребёнка*. Сначала от одежды лучше освобождать руки и ноги, а затем остальные части тела. Продолжительность первой такой ванны – 5 минут, затем время можно постепенно увеличивать до 30-40 минут. Световоздушные ванны особенно рекомендованы детям с ослабленным организмом. Лучшее время проведения – с 9 до 12 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.

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. 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, 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. В воде вместе с ребёнком обязательно должен находиться взрослый.

При купании необходимо соблюдать правила:

Не разрешается купаться натошак и раньше, чем через 1-1,5 часа после еды.

В воде дети должны находиться в движении.

При появлении озноба немедленно выйти из воды.

Нельзя разгорячённым окунаться в прохладную воду.

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.

Напоминайте детям о необходимости мыть руки перед едой.

Кушать овощи и фрукты можно только после того как их помоют.

Следите за скоропортящимися продуктами и храните их в холодильнике.

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 позволяйте детям брать спички, разводить костры без присутствия взрослых. Объясните опасность такого занятия.

Не допустите обезвоживание организма. Чаще давайте детям пить очищенную воду. В жаркие дни можно распылять на тело воду из пульверизатора.

В жаркую погоду необходимо выбирать одежду из натуральных тканей. Одевайте детей по погоде.

Напоминайте детям, что не все, что привлекательно выглядит, является съедобным. Брать в рот ничего незнакомое нельзя.

Напомнить детям о правилах поведения с насекомыми.

Купаться в открытом водоеме можно только под присмотром взрослого.

Следуйте простым рекомендациям, и это поможет обезопасить жизнь и здоровье вашего ребенка.



**Рекомендации подготовила
воспитатель первой младшей группы
Тихонова А.В.**