

# Консультация для родителей

## Работа с родителями

### Консультация "О летнем отдыхе детей"

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 не мало вопросов, как лучше это сделать. И здесь, как нам кажется, в известной мере вам могут пригодиться наши советы.

#### О путешествиях с детьми

Ехать или не ехать с ребенком на юг? - вопрос встает перед родителями довольно часто. Что можно посоветовать по этому поводу? Если вы живете в средней полосе и речь идет о трудном ребенке, то вряд ли стоит отправиться с ним в продолжительную поездку. Поэтому самое лучшее - вывезти его на дачу. Точно также нужно поступить и в тех случаях, если вашей дочери или сыну не исполнилось еще и трех лет.

Чем меньше ребенок, тем тяжелее он приспосабливается к изменениям обстановки и климата. В этих благодатных местах малыши в первые дни становятся капризными, у них пропадает аппетит, появляются нарушения пищеварения и сна. Приспособление к новым климатическим условиям у детей первых трех лет жизни продолжается иногда неделю, а то и две. Едва ребенок успевает привыкнуть к новому климату, как надо собираться в обратный путь. Такой отдых для ребенка 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 - трудных 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 ребенок обладает менее совершенной терморегуляцией и кожа его очень нежна. До трех лет световоздушные ванны можно проводить под навесом или в тени деревьев. При этом нужно соблюдать принцип постепенного обнажения тела ребенка. Сначала от одежды освобождаются руки и ноги, затем остальные части тела. Уже с 1,5 возраста световоздушные ванны ребенок может принимать в одних трусиках. 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.



## Консультация "О летнем отдыхе детей"

Дети дошкольного возраста после недельного курса световоздушных ванн могут начать принимать солнечные ванны. загорать ребенок может лежа, а лучше во время игр и движений.

Солнечные ванны в сочетании со световоздушными ваннами, а также водными процедурами оказывают прекрасное укрепляющее действие. Дети становятся устойчивее к гриппоподобным заболеваниям, нежели 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 ребенок ходит с непокрытой головой.

Чем меньше возраст ребенка, тем он чувствительнее к действию жары и солнечным лучам. Поэтому перегрев организма маленького ребенка иногда может уже случиться во время приема световоздушных ванн.

При легком солнечном или тепловом ударе симптомы в основном одинаковы. Это - головокружение, слабость, головная боль. У малышей часто отмечается расстройство кишечника. В тяжелых случаях могут появиться судороги, рвота, потеря сознания. во всех таких ситуациях нужно срочно вызвать врача, а до его прихода перенести ребенка в тень, смочить голову и грудь холодной водой, на переносицу положить холодный компресс, приподнять голову. Дайте ребенку попить и успокойте его.

### Купание - прекрасное закалывающее средство

Купаться в открытых водоемах можно начиная с двух лет. Место для купания должно быть неглубоким, ровным, с медленным течением. Прежде чем дать ребенку возможность самостоятельно войти в воду, необходимо убедиться в том, что в данном месте нет ям, глубокой тины, коряг, острых камней. в воде вместе с ребенком обязательно должен находиться взрослый.

При купании необходимо соблюдать правила:

- не разрешается купаться напояк 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 разгоряченным окунайтесь в прохладную воду.

