



# «О ЛЕТНЕМ ОТДЫХЕ ДЕТЕЙ»

*консультация для родителей*





**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, 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.**





## **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.*

## **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.*





**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.**

