

Консультация для родителей



«Безопасное лето»

от инструктора по физической культуре

Всем известно, что **лето** – самая благоприятная пора для отдыха, закаливания и оздоровления детей. Каждому взрослому хочется с наибольшей пользой для своих детей провести этот короткий, драгоценный период времени. И не лишним будет отметить основные моменты, как распорядиться этим временем и правильно его провести, чтобы не было никаких огорчений.

- Режим дня. Несмотря на то, что **лето** – пора каникул и отпусков, надо соблюдать для ребёнка режим дня. Ранний подъём утром, гигиенические процедуры, завтрак, длительные, активные прогулки на свежем воздухе. Обязательно дневной сон, и снова – игры, прогулки, развлечения. В течение дня – полезное питание (много ягод, фруктов, овощей, молочных продуктов, которое просто необходимо растущему организму. Перед сном спокойные игры, чтение ребёнку книг.

- Солнце хорошо, но в меру. В летний период детям желательно много находиться на улице. Но нельзя забывать о том, что солнечные лучи могут принести как пользу, так и причинить вред. Находиться ребёнку на солнце можно в утренние часы до 10 часов, и в вечернее время после 16 часов. Днём солнечные ванны надо принимать только в тени. Одежда должна быть облегченная, желательно из натуральных тканей, и строгое ношение головного убора. Не соблюдение этих элементарных правил может привести к тепловому или солнечному удару (в основе этих состояний лежит перегревание организма). Чем меньше возраст ребёнка, тем он чувствительнее к действию жары и солнечных лучей.





Признаки:

слабость, головная боль, тошнота, рвота, учащение пульса и дыхания, возможен обморок, повышение температуры до 39 градусов.

При первых признаках надо снять верхнюю одежду, смочить лицо холодной водой и срочно вызвать скорую помощь.

- Острые желудочно-кишечные инфекции. Дизентерия, разного рода желудочно-кишечные заболевания опасны для ребёнка. Источником заражения может являться больной; возбудители инфекции передаются через загрязнённую микробами пищу, грязные руки. Также при этом велика роль мух. Надо всегда помнить, что соблюдение самых простых гигиенических правил уберёжёт ребёнка от **тяжёлого заболевания**:

- Тщательно следите за чистотой рук. Не забывайте мыть руки с мылом перед приготовлением и приёмом пищи, после посещения туалета.

- Соблюдайте чистоту в домах и в местах общего пользования.

Обрабатывайте помещения с моющими средствами.

- Овощи, фрукты, ягоды можно применять в пищу только после того, как они будут тщательно промыты под проточной водой.

- Нельзя употреблять воду для питья из случайных источников.

- Купаться можно только на специально организованных пляжах.





- Купание в открытых водоёмах. Купание – прекрасное закаливающее средство. Но надо серьёзно подойти к выбору места для купания. Оно должно быть неглубоким, ровным, с медленным течением; обязательное отсутствие тины, коряг и острых камней. В воде с ребёнком должен находиться взрослый.

Необходимо также соблюдать следующие правила:

- Нельзя купаться натошак и раньше, чем через 1-1.5 часа после еды
 - В воде ребёнок должен находиться в движении
 - Нельзя разгорячённым окунаться в воду
- При появлении озноба – немедленно выйти из воды.

При соблюдении всех этих несложных правил летняя пора будет интересной, эффективной, весёлой и запоминающейся. Желаю Вам и Вашим детям счастливого и безопасного лета!

Спасибо за внимание!

