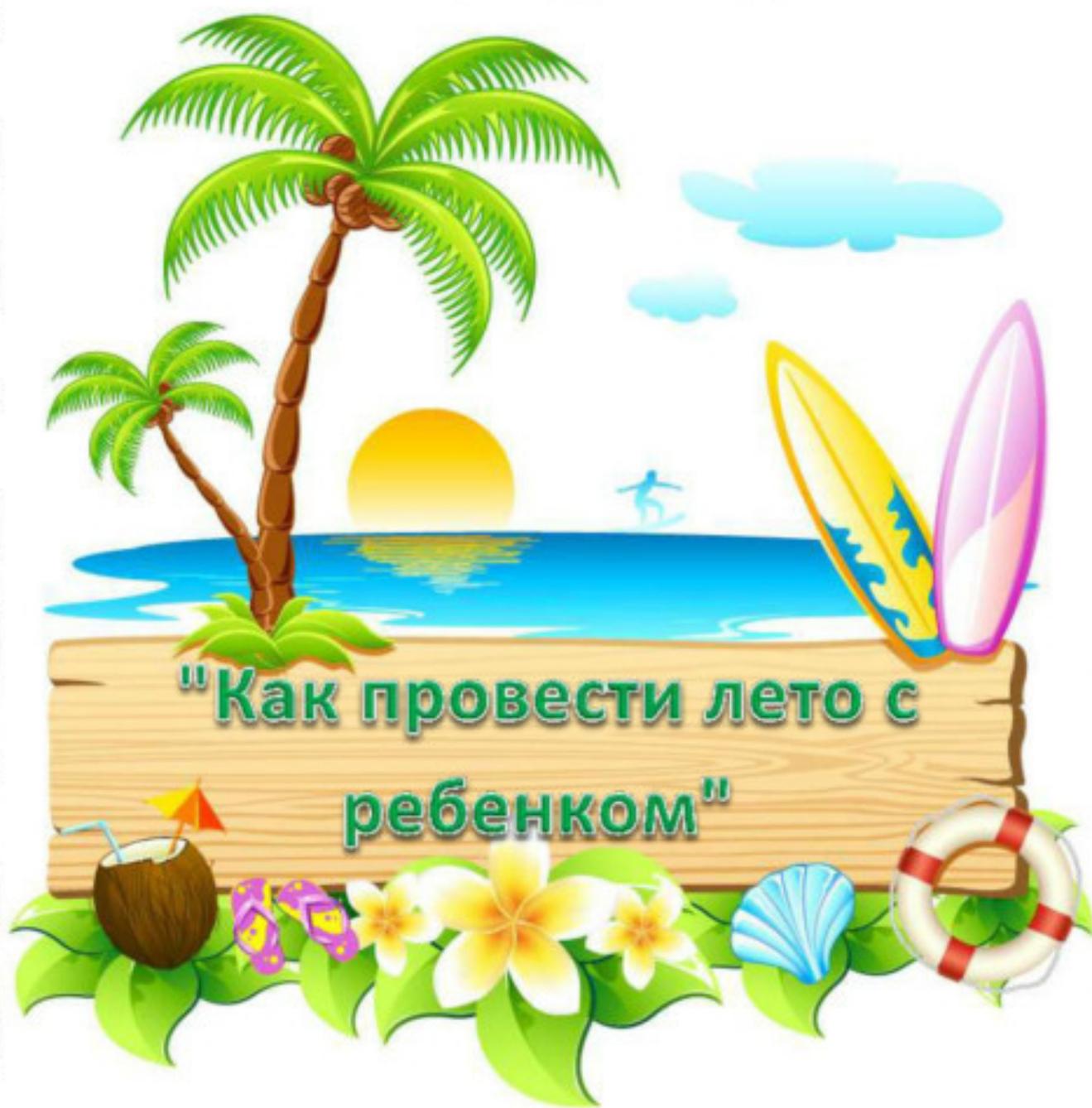


# КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



*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.*



### **Солнце хорошо, но в меру**

Летом дети максимальное время должны проводить на воздухе. Однако долгое пребывание под прямыми лучами солнца, особенно при температуре воздуха более 25 градусов может вызвать тепловой удар (перегревание организма) и солнечный удар (раздражение нервных центров при воздействии солнечных лучей на непокрытую голову). Ультрафиолетовая часть спектра

солнечных лучей угнетает иммунитет, активизирует родинки на теле, вызывает солнечные ожоги. Чтобы этого избежать: с 10 до 17 часов не следует находиться под прямыми солнечными лучами; обязательно покрывать голову платком или шляпой; находиться у моря, которое вызывает дополнительное ультрафиолетовое облучение, отражая солнечные лучи, желательно утром с 7-00 до 10-00, а вечером — после 17.00

Дети дошкольного возраста после недельного курса световоздушных ванн могут начать принимать солнечные ванны. Загорать ребёнок может лёжа, а ещё лучше во время игр и в движении.

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!***

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.

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.

## ***Купание – прекрасное закаливающее средство***

Купание - самый приятный и эффективный вид закаливания. При плавании включаются в работу все виды мышц, укрепляется нервная, дыхательная и сердечно-сосудистая системы. Но не следует забывать о постепенности и осторожности. Для неподготовленного человека, тем более ребенка, вода для первых купаний должна прогреться хотя бы до -22 градусов, продолжительность первого купания должна быть не более 2-4 минут, только после нескольких дней игры в воде можно продлить до 10 минут. Переохлаждение организма - одна из основных причин несчастных случаев.

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.

Больше проводите время с ребенком на свежем воздухе, играйте в подвижные игры, используйте игры для развития речи.

Характерной чертой нашего стремительного века является то, что взрослое поколение, вынужденное бороться за выживание и благосостояние семьи, отдает много времени и сил работе. Мама и папа, бабушки и дедушки зачастую работают с раннего утра и до позднего вечера. Родителям времени на воспитание ребенка категорически не хватает. Специалисты подсчитали, что пишут газеты, что родители посвящают воспитанию собственных детей только лишь 18 минут в сутки! **Отсюда вывод:** Вот почему нынешнее поколение детей такое трудное и неуправляемое.

Нельзя не согласиться с тем, что мамы и папы уделяют малышам не столько времени, сколько необходимо. Но в то же время непонятно, почему именно 18 минут? Неужели в другое время мы не общаемся с детьми?



Конечно, общаемся. И не только общаемся, но и воспитываем. Своим личным примером учим ребенка жить, принимать решения, адекватно воспринимать мир. Наша задача использовать любую возможность, для того чтобы передать детям наш опыт, знания и умения. Где найти время на это? Оно найдется, стоит лишь только захотеть. Занимаясь домашними делами, взрослые могут общаться с ребенком, объяснять непонятное ему, привлекать его внимание к интересным явлениям и событиям.

