

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №248»
(МБДОУ «Детский сад №248»)

Консультация для родителей
«Лето и безопасность наших детей»

Выполнил воспитатель:
Смолкина М. А.

Барнаул, 2025

Консультация для родителей «Лето и безопасность наших детей»

Вот и наступило долгожданное лето!

Лето – известно нам как время отпусков, его любят и ждут все и дети и взрослые. Это самое наилучшее время для оздоровления и укрепления детского иммунитета, поэтому очень важно, чтобы отдых принес только удовольствие вам и вашему ребенку постарайтесь соблюдать некоторые правила:

Летом дети должны больше времени проводить на свежем воздухе.

Гулять с детьми нужно в любую погоду. Простая прогулка в солнечный день сможет насытить организм витамином D. Очень полезны прогулки после грозы, когда воздух насыщен озоном. Прогулки должны составлять минимум 3—4 часа утром и вечером. А еще не менее полезен сон на свежем воздухе. Дети дошкольного возраста после недельного курса световоздушных ванн могут начать принимать солнечные ванны. Загорать ребёнок может лёжа, а ещё лучше во время игр и движения. Противопоказанием к принятию солнечных ванн врачи считают температуру воздуха выше 30 градусов.

Принятие солнечных ванн в сочетании со световоздушными ваннами, а также водными процедурами оказывают прекрасное укрепляющее действие. Но солнце может стать не только другом вашего ребёнка, но и злейшим врагом. Вместе с тем возникает немало вопросов, как это лучше сделать.

Гуляя с детьми, родители должны не забывать, что самая большая опасность, которая подстерегает их - это перегрев организма, солнечный удар, поскольку маленький ребёнок обладает менее совершенной терморегуляцией и кожа его очень нежна.

Осторожно: тепловой и солнечный удар!

Медицинские специалисты не делают больших различий между тепловым и солнечным ударом. И это понятно, т. к. в основе их лежит перегревание организма. Часто это связано с длительным пребыванием в очень жаркой, влажной атмосфере. При солнечном ударе возникает нарушение кровообращения в головном мозге. Обычно это бывает, когда ребёнок ходит на солнце с непокрытой

головой. Первое правило для летнего отдыха - это наличие головного убора. Он защитит от солнечного и теплового удара.

Симптомы при лёгком солнечном или тепловом ударе. Это – головокружение, слабость, головная боль, часто отмечается расстройство кишечника.

Симптомы в тяжёлых случаях - это могут появиться судороги, рвота, потеря сознания.

Поэтому во всех таких ситуациях нужно срочно оказать **первую медицинскую помощь**:

1. Перенести ребенка в тень или прохладное проветриваемое место.
2. Вызвать скорую помощь.
3. Уложить ребенка в горизонтальное положение.
4. Ребенка нужно тщательно выпаивать водой. Воду давать мелкими порциями, но часто. Вода должна быть не сильно холодной, так как это может спровоцировать спазм желудка и рвоту.
5. Намочить прохладной водой любую материю и приложите ее ко лбу, шее или затылку. Оботрите тело малыша мокрой тканью
6. Обмахивать его всевозможными движениями.
7. После перенесенной тепловой болезни просто необходимо несколько дней придерживаться постельного режима.

Эти рекомендации нарушать не стоит. Ведь это время маленькому организму необходимо для восстановления нормальной работы нервной, сердечно-сосудистой систем, для нормализации некоторых обменных процессов.

Купание – замечательная закаливающая процедура!

Купание – это такое средство закаливания, когда на организм ребенка действуют и вода, и воздух, и солнце. Дети любят купаться и загорать прежде всего потому, что им весело и приятно. Купаться в открытом водоеме можно с 3-4-летнего возраста, но только после прохождения курса подготовительных процедур (обтирание, обливание, душ). Сначала разрешается быть в воде 4-5 мин., впоследствии до 20 мин.

Место для купания с ребенком должно быть неглубоким, ровным, с медленным течением. Купаться с малышами лучше всего в безветренную погоду при температуре воды 22—23°. Лучшее время для начала купания — около полудня, когда прогреваются и вода и воздух, а контраст в температурах минимальный. Прежде чем дать ребёнку возможность самостоятельно войти в воду, необходимо убедиться взрослым в том, что в данном месте нет ям, коряг, острых камней и разбитого стекла. Необходимо правильно выбрать надувные средства для не умеющих плавать детей: лучше всего использовать надувные жилеты, ни в коем случае нельзя использовать матрац. Плавание тренирует сердце, легкие, почти все мышцы тела. В воде вместе с ребёнком обязательно должен находиться взрослый!

При купании необходимо соблюдать правила:

1. Следует помнить, что грязные и заброшенные водоемы могут содержать дизентерию, брюшной тиф, сальмонеллез и холеру
2. Не оставляйте детей без присмотра при отдыхе на водных объектах!
3. За купающимися детьми должно вестись непрерывное наблюдение со стороны взрослых!
4. Нельзя купаться натошак и раньше чем через 1-1,5 часа после еды.
5. Дети в воде должны находиться в движении. Можно предложить ребёнку игры с мячом.
6. При появлении озноба немедленно выйти из воды

Многие дети любят играть на песке около воды. Периодически они сами забегают в воду. Такой вариант — отличная закаливающая процедура. Ходьба босиком по песку, камушкам, траве или дорожке будет воздействовать на множество нервных окончаний, что положительно повлияет на состояние различных органов и систем, защитит от плоскостопия.

Уважаемые мамы и папы, ПОМНИТЕ:

1. Отдых — это хорошо. Неорганизованный отдых — плохо!
2. Солнце — это прекрасно. Отсутствие тени — плохо!

3. Морской воздух, купание – это хорошо. Многочасовое купание – плохо!

Дорогие родители, помните, что детская безопасность зависит от нас.

