

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

## **Консультация для родителей «Закаливание детей в летний период»**



Подготовили  
воспитатели  
Е.С. Вяткина,  
И.В. Плотникова

Барнаул 2025

Вот и наступила пора жаркого солнца и необыкновенно радостного настроения. Лето - замечательное время года! Можно играть на воздухе, закаляться, в полной мере используя неисчерпаемые возможности природных факторов: свежего воздуха, солнечных лучей и воды. Закаливание прекрасное и доступное средство профилактики заболеваний и укрепления здоровья важно вообще, а для дошкольников - тем более из-за функциональной незрелости их органов и систем. Ведь именно в этот период подверженность детей заболеваниям ниже, а значит, не придется прерывать закаливающие процедуры из-за того, что малыш болен. Цель закаливания — повысить сопротивляемость организма ребенка неблагоприятным факторам окружающей среды.

В течение дня — обязательно!

В режим дня ребенка с той - же обязательностью, как еда, сон, прогулки, должны войти и закаливающие процедуры. Предлагаем следующее расписание.

Утром — воздушная ванна в течение 15 минут; из них 6-7 минут советуем делать гимнастику. После воздушной ванны и гимнастики — умывание до пояса водой, температура которой 16-14 градусов, а если прежде водных процедур не проводили — 27 градусов. До и после умывания — полоскание горла. В первые дни теплой водой — 36-33 градуса; через каждые 5 дней снижать ее температуру на 1 градус, доведя до 18-16. Эта процедура особенно полезна ослабленным, часто болеющим детям. Исходная температура воды для них та же, но снижать ее надо медленнее — каждые 7 дней. Если ребенок заболел, полоскание не прекращают, но снижать температуру воды не следует. Лучше даже полоскать горло водой более теплой — на один градус выше, чем до заболевания.



Самое благоприятное время для солнечных ванн — от 8 до 11 часов, длительность до 30 минут, но в два приема. Полежал ребенок 5-15 минут на солнышке, потом отдохнул в тени и снова на 5-15 минут — под прямые солнечные лучи.

Закаленному ребенку можно утреннее умывание до пояса заменить общим обливанием или душем; или, встав с постели, пусть умоется и вымоется до пояса, а обливание сделайте после солнечной ванны.

Ножные контрастные ванны — после дневного сна. Эту процедуру можно заменить обливанием ног. Начальная температура воды — 28 градусов,

понижая ее каждые 8-4 дня (для ослабленных детей — каждые 7 дней), довести до 16 градусов.

Все закаливающие процедуры лучше проводить утром и днем, около 9 и 15 часов. Исследования показали, что в это время суток у детей дошкольного возраста лучше развиваются приспособительные реакции к колебаниям температуры.

Основные правила закаливания ребенка:

1. Приступать к закаливанию можно в любое время года.
2. Закаливание эффективно только тогда, когда его проводят систематически; без постоянного подкрепления достигнутые результаты снижаются.
3. Нельзя резко увеличивать продолжительность и силу закаливающих воздействий. Нарушение принципа постепенности может вызвать переохлаждение и заболевание ребенка.
4. Закаливающие процедуры нельзя начинать, если ребенок болен.
5. Эффективность закаливающих процедур увеличивается, если их проводят комплексно.
6. Процедура должна нравиться ребенку, вызывать положительные эмоции.
7. Закаливаемся - играя: эффект будет сильнее, если малышу понравится этот процесс. Игрушки, стихи, песенки и прочее, сделают занятие закаливанием веселым и интересным.
8. Все делаем вместе: ребенок ведь так любит все повторять за мамой и папой, используйте это во благо и будьте примером для своего чада.



Итак, чем же особенность летнего закаливания?

Закаливание – это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, которая включает разные процедуры, направленные на повышение устойчивости организма к внешним перепадам температуры.

А теперь к сути дела. Всем известна фраза: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!». К закаливанию летом она имеет самое прямое отношение.

### Закаливание воздухом

Естественно, загазованный воздух мегаполиса вряд ли сможет закалить вашего ребенка. Поэтому вы должны сделать все для того, чтобы как можно чаще вывозить дите за город. Идеальный вариант – дача или каникулы в деревне у бабушки. Закаливание воздухом в такой среде произойдет само собой. Ведь вряд ли вам захочется сидеть в доме, когда за окном бушует лето. Даже ночью. Ведь как раз этот вид закалки включает в себя сон на открытом воздухе. Если же нет возможности уснуть под звездами, довольствуйтесь сном при открытой форточке.

Закаливание воздухом стимулирует обмен веществ, улучшает сон и аппетит, повышает настроение, укрепляет иммунитет. В составе крови повышается количество эритроцитов и уровень гемоглобина. Совершенствуется также деятельность дыхательной системы. Пребывание на свежем воздухе вызывает чувство свежести и бодрости.

### Закаливание солнцем

В летнее время года солнцу нужно не радоваться, а защищаться от воздействия его прямых лучей на тело малыша. Простые правила необходимо соблюдать очень четко. На открытом солнце ребенок не должен находиться более 15 минут. Ни в коем случае, даже в тени, нельзя позволять малышу играть без панамки, которая должна быть из натуральной, легкой ткани. Летом на солнце разрешается быть с 8 до 11 часов, или после 16, так как в это время земля и воздух не очень нагреты, а, следовательно, жара переносится легче. В середине дня увеличивается опасность перегревания организма, или же солнечного удара. Чтобы вместо пользы солнечное закаливание не принесло вреда, будьте осторожны.



### Закаливание водой

А вот закаливание водой – любимое занятие всех детишек. Главная задача родителей – направить удовольствие от купания в нужное русло. Чтобы организм получил максимальную пользу от летнего купания, надо следовать простым правилам. Водные процедуры летом естественно лучше проводить на открытом воздухе. Купание в речке, озере или даже в бассейне должно в первую очередь происходить под наблюдением взрослого. Купаться разрешается не более 2 раз в день максимум по 15 минут. Перед тем как окунуться в воду, малыш должен хорошо прогреться на солнышке. Потом

простым хождением по воде мы подготовим его к самому купанию. Ни в коем случае ребенок не должен просто сидеть в воде. Поиграйте с ним в мяч, или же попрыгайте. После водных процедур нужно вытереть малыша махровым полотенцем, сменить мокрые трусики и увести в тень. Естественно ваш ребенок будет требовать в воде сидеть как можно дольше. Чтобы не нарушать и свою и детскую психику – соорудите маленький бассейн возле песочницы. Такой, чтоб ребенок мог намочить в нем руки и часть ног.

По росе, по камушкам – босиком

Да-да. Босые малыши – здоровые носики. Как бы это не странно звучало, но между носом и ногами существует прямая связь. Нервные окончания, которые находятся на подошвах ног, благодаря активным каналам связаны с такими же рецепторами, но в слизистой оболочке носа. Из этого следует: чтобы носик не чихал, должны быть здоровые, закаленные ножки. Ходьба босиком и обливание как раз необходимы. Начинать нужно с самого элементарного – хождения босиком в доме. Естественно приучать нужно постепенно, если до этого ваш малыш ходил только в тапочках. Ну а летом босые прогулки по теплему асфальту должны стать нормой. Если же в комнатных условиях вы практикуете обливания холодной водой, то к летней закалке обязательно добавляйте росяные ванны. Бегать утром по росе босиком очень полезно и весело!

*Песочница*

Ну как же летом без нее? А, оказывается, она пригодится и в закаливании организма. Песочек, нагретый на солнышке, очень полезный. Это своего рода теплый массаж рук и ног.

Вот вроде бы и все. Это и есть, закаливание? – спросите вы. Так ведь ничего особенного в этом нет. Вот именно! Вы должны в первую очередь понять, что закаливание – это не инструкция, не временное занятие – а способ жизни. Так что, если лето вы провели именно так – осенью будете спокойно продолжать закалять организм здорового крепкого малыша! Ведь в закаливании важную роль играют три принципа:

- Систематичность. Раз уж начали ходить летом босиком по росе, так и зимой побегайте так же по снежку.

- Постепенность. Например, плавно увеличивайте продолжительность тех же босых пробежек.

- Учет индивидуальных особенностей. Ни в коем случае не заставляйте ребенка насильно закаляться. Если не нравится ему бегать босиком – так обуейте, а для закаливания найдите другой способ.

Закаливающие процедуры должны приносить удовольствие! И только тогда вместе с ними придет крепкое здоровье!

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

## **Консультация для родителей «Организация отдыха детей летом»**



Подготовили  
воспитатели  
Е.С. Вяткина,  
И.В. Плотникова

Барнаул 2025

Наступает летняя пора и мы все с нетерпением ждем отпуска. Хотелось бы вместе с вами, уважаемые родители, поразмышлять, что значит «эффективный отдых».

Прежде чем говорить об организации отдыха ребенка в летние каникулы, важно понять от чего ребенку нужно отдохнуть? Что вызывало все предыдущие месяцы эмоциональное и физическое напряжение. Обратимся к тому, что, когда наш ребенок идет в садик или школу – мы говорим «это твоя работа и твоя обязанность». Неоднократно на родительских собраниях мы считали количество часов, которые ребенок проводит за «работой» и это оказалось гораздо больше чем 7-8 часов из привычной для нас 36 часовой рабочей недели. И первое, что нам важно признать, что ребенок очень устает.

Значит ли это, что эффективный отдых — это «ничегонеделание»? С психологической точки зрения – восстановление ресурсов необходимый процесс, который требует организации и планирования. Задача родителей – не только научить ребенка «учиться», но и научить отдыхать. Иначе летний отдых ребенка может превратиться в «безграничное» пребывание в интернете или у телевизора.

К сожалению, мы все знаем, как планировать свою работу или учебу ребенка, но о значимости планирования отдыха мы не много забываем. В результате, наш организм претерпевает регулярные перегрузки и не успевает восстанавливаться. Как же научить ребенка отдыхать?



- прежде всего важно подключать ребенка заранее к планированию летнего отдыха, можно составить с ним список того, что мы мечтали сделать весь год и не успевали;

- предложить ребенку составить календарь мероприятий и встреч;
- обязательно отводить в режиме дня время для отдыха;
- позволять себе расслабляться и подавать пример своему ребенку;
- пробовать новые виды отдыха и снятия напряжения: творчество, движение, прогулки, фитнес, поход в новые места, перестановка дома, изменение интерьера, новые блюда, семейные настольные игры и традиции.

Для того, чтобы понять какой отдых наиболее эффективен, нужно не много обратиться к истокам психологии, а именно физиологическим основам психики – центральной нервной системе. Весь учебный год у ребенка, и у нас с вами, в основном напряженно работало левое полушарие, которое отвечает за математику, логику, письмо, язык и речь. Поэтому главной задачей для полноценного восстановления деятельности мозга является «разгрузка»

левого полушарие. Это значит, что отдыхать мы будем правым, которое отвечает за восприятие музыки, живописи, эмоции, танцы, любую деятельность, связанную с движением, творчеством.

И ещё некоторые рекомендации для летнего отдыха детей.

Моря недостаточно.

Когда мы планируем отдых, важно чтобы он не превращался только в поездку на море. Лето - это прекрасная возможность быть ближе к природе, заниматься простыми, но ресурсными делами, и здесь психологические рекомендации мало отличаются от медицинских: поездка в деревню, с неустойчивой интернет связью, свежий воздух, чистая вода, купание, простая и полезная еда, хождение босиком по траве, совместные игры и традиции (поход на велосипедах, чай на природе, турнир по бадминтону) общение с домашними животными. Все виды деятельности, где не надо думать, а больше чувствовать, воспринимать, двигаться.



Для тех, кто остался в городе

Психологически эффективный отдых, о котором мы сказали, доступен и в городских условиях. Здесь важнее всего то, чтобы родители принимали в этом активное участие, находили время в выходные, выезжали из дома и вместе с ребенком планировали время на природе. Конечно, странно ждать, что ребенок сам придумает себе отдых, если он не привык это делать, ему будет проще просидеть все лето у компьютера или телевизора, но в наших силах – показать другой пример и постепенно – это здоровое времяпровождения может превратиться в семейную привычку.

Для маленьких детей

Для родителей дошкольников рекомендации те же самые, только в данном случае следует различать «психологическую разгрузку» и «психологическую загрузку»: большое скопление людей, сильные эмоции, много новых впечатлений, всевозможные дорогие развлечения, игровые комнаты, сложные игрушки – это загрузка. А время с семьей, природа, общение с животными, творчество – это разгрузка.

Отдохнувший родитель – залог отдыха для ребенка

Ну и в заключение, хотелось бы сказать, что наша задача не создать ребенку море эмоций и впечатлений, а создать условия для налаживания его биологических ритмов: полноценный сон, питание, спокойная атмосфера в семье. Не надо ходить рядом с ребенком и говорить: «ну займись ты чем-нибудь уже!» Лучше займитесь отдыхом сами и подключите ребенка. Свобода, ничегонеделание и пауза – приносят хорошие плоды. Многие из вас

замечали, что спокойный, не много скучающий ребенок способен придумать массу творческих занятий. А лучшей наградой и ресурсом для ребенка – являются отдохнувшие родители. Пусть ребенок отдохнет от наших грустных и раздраженных лиц, от нашего «некогда» и «я устал (а)». Отдыхайте сами и подавайте позитивный пример ребенку. Главное осознать, что все мы имеем право и обязанность восстанавливать силы.



Предлагаем Вам комплекс заданий, из которых можно выбрать подходящее в соответствии с условиями и желаниями.

- провести наблюдение за муравьями и другими насекомыми, а затем изготовить совместно с ребёнком рукописную книгу об их жизни («В гости к маленьким друзьям»);
- создать альбом о правилах поведения в природе («Наши маленькие помощники»);
- провести экскурсии в природу («В гости к белым берёзам», «Травка, кустику, деревце», «Летний бал цветов» и др.);
- изготовить с детьми из бросового материала (коробок) фотоаппарат и «сфотографировать» замеченное ребёнком явление или объект, а фотографиями будут рисунки, выполненные детьми после прогулки;
- прочитать детям рассказы В.Бианки, М.Пришвина и других авторов (по рекомендации воспитателя), найти описанное в природе и отразить содержание рассказа и наблюдений в рисунках;
- провести с ребёнком наблюдение за сельскохозяйственным трудом, поучаствовать в нём вместе с ребёнком, а результаты отразить в лепке, аппликации, конструировании из бумаги («Наш урожай»);
- обратить внимание ребёнка на прекрасное и интересное в природе, сфотографировать, подобрать стихотворение или строчки из рассказа, сказки, соответствующие изображению; создать рукописную книгу «Как я провёл лето»; составить с детьми гербарий и т.д.

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

## **Консультация для родителей «Профилактика кишечных инфекций»**



Подготовили  
воспитатели  
Е.С. Вяткина,  
И.В. Плотникова

Барнаул 2025

Трудно найти человека, который никогда не болел бы кишечной инфекцией. Такое заболевание быстро передается от человека к человеку при несоблюдении профилактических мер, в итоге зараженными оказываются целые семьи или коллективы. Профилактика кишечных инфекций в основном

Все кишечные инфекции делятся на две большие группы: вызываемые вирусами и вызываемые бактериями. Распространено мнение, что чаще всего дети болеют кишечными инфекциями летом. Это не совсем так. 90 % кишечных инфекций — это заболевания, связанные с вирусами. Для вирусных инфекций характерна сезонность. Чаще всего у детей встречается ротавирусная инфекция, пик которой приходится на зиму и весну.

Вирусные инфекции передаются фекально-оральным путем, через загрязненные предметы, некачественные пищевые продукты, воду. В семье чаще всего это внутрисемейное заражение.



Кишечные инфекции наиболее часто возникают из-за несоблюдения элементарных правил гигиены или ненадлежащей термической обработки продуктов питания. Заражение происходит при таких факторах:

- При непосредственном контакте с заболевшим человеком.
- При пользовании предметами обихода и посудой, которую перед этим использовал больной человек.

- При употреблении сырой питьевой воды из-под крана, если она не прошла должную очистку.
- Если грязными руками бралась пища.
- При употреблении некачественных или просроченных продуктов питания.
- Если не соблюдается гигиена на кухне при приготовлении пищи и хранении кухонной утвари.
- Если человек заглатывает воду, купаясь в открытых водоемах.
- При употреблении сырого молока или не прошедших термическую обработку молочных продуктов.
- При употреблении недоваренного мяса или сырых яиц.
- Если после общения с домашними животными или птицами человек не помыл руки.



Заразиться кишечной инфекцией можно повсюду – в общественном транспорте, магазине, различных организациях и детских коллективах. От нее практически не застрахован никто. У беременных женщин и детей младшего возраста болезнь протекает особенно тяжело, из-за сниженного иммунитета, в группу риска также входят люди преклонного возраста. Переносчиками кишечных инфекций часто становятся насекомые – в основном мухи. Они переносят болезнетворные микроорганизмы на лапках. В профилактических целях нужно защищать жилище от этих назойливых насекомых.

Инфекция, которая у взрослого вызовет однократное послабление стула, у ребенка превратится в кишечную инфекцию с повышением температуры, частым жидким стулом, обезвоживанием, тяжелым состоянием, которое может привести к госпитализации в стационар. В отличие от взрослых, которые встречаются в повседневной жизни с вирусами постоянно, у детей нет иммунитета к этим вирусам.

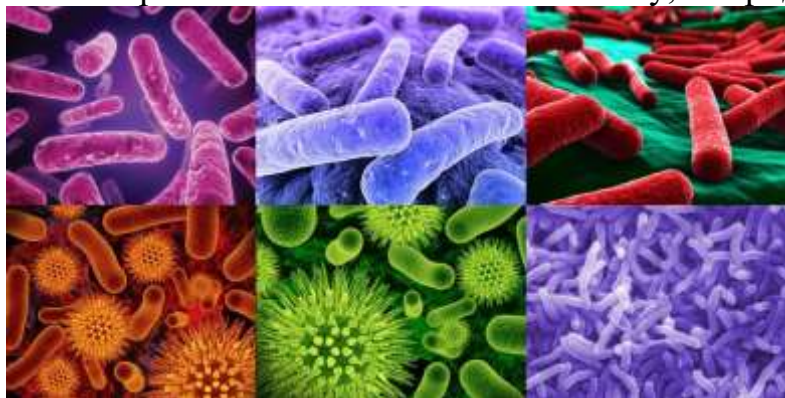
Но сейчас мы поговорим о «летних» инфекциях — дизентерии, сальмонеллезе. Эти инфекции имеют фекально-оральный путь передачи. Инфекция попадает в организм через загрязненные предметы и руки, плохо промытые фрукты, ягоды.

Или вот еще распространенная картина, которую можно наблюдать: мама купила на рынке ягоды и тут же дала покушать ребенку. Даже если она помыла

их водой на том же рынке, риск заражения очень высок. Рекомендуется тщательно мыть не только фрукты, но и ягоды. Не ленитесь, хорошо мойте ягоды, на них замечательно себя чувствуют не только яйца гельминтов, но и, например, синегнойная палочка.

### **Как нужно мыть ягоду, например клубнику?**

Выложите ягоды на дуршлаг одним слоем. В течение 5 минут промывайте под водой, чтобы смыть земляной налет с ягоды. К сожалению, такой душ микробам не страшен, поэтому нужно промыть ягоды с помощью контрастного омовения. В первую емкость наберите очень горячей воды, но не кипятка, а во вторую — практически ледяную. Окунайте в них поочередно дуршлаг с клубникой 2-3 раза. Так же можно мыть малину, смородину.



### **Как правильно мыть фрукты?**

Все фрукты с плотной кожицей нужно мыть только с хозяйственным мылом или со специальными средствами для мытья фруктов. Ни в коем случае не со средствами для мытья посуды - непонятно сколько химии вы съедите дополнительно с фруктами. Все фрукты из магазина или рынка покрыты слоем воска или порошка. Любимый перекус многих людей на улице — банан - обрабатывается порошком, защищающим его от преждевременной порчи. Так что задумайтесь, какой дополнительный ингредиент получаете вы или ваш ребенок, перекусывая бананом на улице.

Фрукты с мягкой кожицей можно мыть по принципу контрастного омовения.

### **Как избежать заражения сальмонеллезом?**

Заражение сальмонеллой происходит через некачественные пищевые продукты. Чаще всего через салаты, пирожные, молочные продукты, т. е. через все то, что может инфицироваться летом.

Продукты должны проходить термическую обработку. Если вы не уверены в том, что они свежие, то употреблять их не следует.

Есть еще одна группа болезней — так называемая диарея путешественников, или лямблиоз.

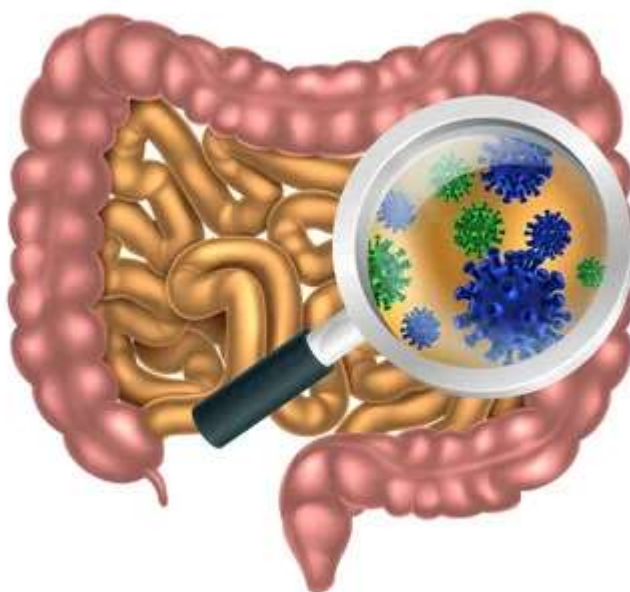
Тема особенно актуальна тогда, когда родители везут детей в заграничные турне, где этих инфекций очень много. Родители не всегда понимают, что вне отеля употреблять пищу очень опасно. «Диарея путешественников» у детей сопровождается острой формой лямблиоза или вирусной кишечной инфекцией, реже — бактериальной инфекцией.

## **Какие правила гигиены помогут в профилактике кишечных инфекций у детей?**

1. Для приготовления пищи и питья используйте только качественную воду (из бьюета, колодца, бутилированную). Но, ни в коем случае не сырую водопроводную!
2. Если у кого-то из членов семьи - расстройство стула, постарайтесь максимально оградить его от общения с детьми. Многие кишечные инфекции передаются контактно-бытовым путем.
3. Никогда не давайте ребенку немытые фрукты, овощи.
4. Прежде чем предложить малышу что-либо из молочного (йогурт, творожок, кефир), проверь срок годности!
5. Следите за тем, чтобы ребенок мыл руки после посещения туалета, по возвращению с улицы, перед едой.
6. Регулярно проводите в квартире влажную уборку. Ведь мелкий мусор, крошки ребенок может потянуть в рот!

**Все эти советы помогут вашему ребенку избежать заражения кишечными инфекциями.**

**Болеют взрослые и дети, наиболее часто – дети в возрасте от 1 года до 7 лет.**



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

## Консультация для родителей «Особенности питания детей в летний период»



Подготовили  
воспитатели  
Е.С. Вяткина,  
И.В. Плотникова

Барнаул 2025

**Питание ребенка летом имеет свои особенности.** Эти особенности связаны, прежде всего, с повышенным расходом энергии детьми в летний период. Также свою лепту вносит повышенная температура окружающей среды и солнечная активность.

**Белки, жиры и витамины составляют основу сбалансированного питания ребенка в летний период.** Именно подобрав в рационе их правильное соотношение, можно надеяться на то, что ваш ребенок будет себя отлично чувствовать.

**Питание ребенка летом обязательно должно включать белки, причем белки животного происхождения.** Потребность организма в белке для ребенка с 3-х до 6 лет - 3-3,5 г на 1 кг веса ежедневно. При этом доля животного белка должна составлять 2-2,5 грамма на 1 кг веса.

Хорошим источником белка являются молочные продукты. Молочные коктейли являются вкусным и полезным питанием для ребенка. Немного охлажденные, молочные коктейли с удовольствием будут выпиты ребенком в жаркую летнюю погоду. Молоко само по себе является хорошим источником белка, но эффект можно усилить, добавив на стакан коктейля 1/6 часть измельченного вареного вкрутую яйца или 50 грамм творога. Перемешанные миксером эти продукты пройдут незаметно для ребенка, но принесут большую пользу его организму. Хорошим дополнением к молочному коктейлю станет кусочек холодного мяса, сыр или каша. Такой рацион вполне справится со снабжением организма вашего ребенка белками.



Питание ребенка летом нельзя представить без жиров. Они должны составлять порядка 27% от общего объема потребляемой пищи. При этом не менее трети потребляемых жиров должно быть растительного происхождения. Отличным помощником в этом вопросе для вас станут орехи и различные виды растительного масла (оливкового, кукурузного, подсолнечного и т.д.). Помните, что растительные жиры способствуют выведению холестерина из организма, нормализуют состояние кровеносных сосудов.

Витамины являются ключевым элементом питания детей в летний период. При всем их изобилии часто дети ощущают их нехватку внутри организма. Имеем парадокс, который можно достаточно легко объяснить. Повышенное потоотделение способствует усиленному выведению витаминов из организма. Также гиперактивный летний образ жизни ребенка способствует

ускоренному метаболизму и существенно повышает норму витаминов. Так, например, витамин С может выводиться с потом в количестве 20-30 грамм в сутки, а это является примерно половиной потребности организма ребенка.

В этом вопросе питание ребенка летом просто как никогда. Вам необходимо просто кушать все, что растет рядом с вами. Вариантов приготовления может быть великое множество. Это могут быть фрукты, овощи и ягоды в свежем виде, это могут быть те же свежие продукты, но в виде разнообразнейших свежих салатов. Пользуются большой популярностью соки-фреш, хотя оставшаяся мякоть содержит очень много неиспользованных полезных веществ. Отлично идут летом компоты и кисель из свежих фруктов и ягод, охлажденный зеленый чай.



Не секрет, что летом ребенка приходится буквально заставлять есть. Это связано с повышенной температурой и постоянным движением. Рекомендуем вам применить маленькую хитрость. Вы можете использовать приправы в качестве возбудителя аппетита. К сожалению большинство приправ детям нельзя, но базилик, петрушка, укроп, лук, чеснок и кинза помогут вам всегда. Достаточно положить немного приправ во вторые блюда, и аппетит вашего ребенка улучшится.

**Питание ребенка летом** должно содержать обильное питье. Ребенку просто необходимо восстанавливать водный баланс в организме. Обильное потоотделение требует увеличенного количества жидкости. В таком случае рекомендуем вам давать ребенку максимально возможное количество жидкости утром, создавая определенный водный запас. Этот водный запас необходимо пополнять небольшими дозами в течение всего дня. Вечером же снова принять большое количество жидкости. Летом вас и ваших детей

потянет на холодные напитки. Это может быть слабогазированная минералка, соки, компоты, зеленый чай и т.д. Независимо от самого вида жидкости, ее температура не должна быть ниже 18-20 градусов, иначе вы рискуете поймать ангину или другое простудное заболевание горла.



Несколько слов хотелось бы уделить гигиене. Лето – это пора высоких температур, свежих фруктов, овощей и ягод. Обратите внимание ребенка на то, что все надо тщательно мыть в проточной воде. Также необходимо часто мыть руки и соблюдать другие правила личной гигиены. Свежие салаты необходимо резать непосредственно перед употреблением, не держать их долго в холодильнике. Эти нехитрые правила помогут вам предохраниться от кишечных инфекций, пищевых отравлений и разнообразных микробов, способных испортить такое прекрасное время года, как лето.

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

## Консультация для родителей «Профилактика при укусах клещей»



Подготовили  
воспитатели  
Е.С. Вяткина,  
И.В. Плотникова

Барнаул 2025

У каждого из нас появляется желание вырваться за пределы города, притронуться к просыпающейся весенней природе, насладиться теплыми летним солнцем. Однако прогулка в лес весной или ранним летом может быть сопряжена не только с положительными эмоциями, но и с опасностью быть укушенным клещом и заразиться болезнью клещевой энцефалит.

Как правило, клещи имеют обыкновение жить в сухостое. То есть сухая трава, высушенные ветви кустарников и деревьев — их излюбленная среда

обитания. Однако ненамного хуже клещи чувствуют себя и на сочной, пышущей здоровьем растительности. К примеру, в смешанном лесу велика вероятность встретиться с этими паразитами на лиственных деревьях. Поэтому при прогулке по лесу или на лугу не стоит пренебрегать мерами безопасности.

### **Клещи! Как уберечь ребенка?**



Отправляясь на пикник, в поход или просто на прогулку в парк, помни: у клещей уже начался первый период активности. И продлится он до середины мая. С наступлением жары ситуация изменится. Снова клещи станут особенно активны в конце августа – начале сентября. Опасны клещи тем, что являются разносчиками разных инфекций – риккетсиозы, спирохетозы, вирусной лихорадки. Самое тяжелое заболевание, которое можно подцепить от клеща, — клещевой энцефалит.

### **Как правильно одеть ребенка**

Чтоб уберечь ребенка от клещей, важно одеть его правильно. Выбирай одежду из гладких тканей типа болоневой, за нее клещу сложнее уцепиться. Обязательно заправь кофту в брюки, а штаны в сапожки или в носочки. Низ штанин – самый легкий путь для проникновения клеща на тело, поэтому штаны с манжетами и гольфики уберегут ребенка. Также лучше выбрать куртку или свитерок с манжетами. На головку крохи обязательно надеть шапочку, ведь в волосах сложнее всего обнаружить клеща. Выбирай одежду светлых оттенков, потому что на ней проще заметить клеща.

### **Меры безопасности**

1. Если у ребенка нет аллергии, обработай одежду и открытые участки тела репиллентом, веществом, которое отпугивает насекомых. Один из препаратов – претикс, диптерол, перманон, бибан – можно купить в аптеке. Важно знать, что у ребенка не будет на него аллергии.

2. Репеллент действует ограниченное время, поэтому обновляй его, как указано в инструкции.

3. Во время прогулки проверяй несколько раз места на теле, где любят прикрепляться клещи – за ушами, на шее, подмышки, живот, пах, внутреннюю сторону рук и бедер. Помни, простым встряхиванием нельзя сбросить клеща с одежды.

4. Избегай в лесу влажных, затененных мест, кустов, зарослей осины, малины, обочин лесных троп и дорог – там клещей особенно много.

5. Для прогулок выбирай светлые рощи без подлеска и кустарника, сосновые подлески, полянки, где ветрено и солнечно.

6. Наиболее активны клещи утром и вечером, в жару и сильный дождь менее активны.



### Как извлекать клещей

1. Обработай место, где прикрепился клещ, антисептиком – йодом, зеленкой, чтоб избежать заражения. Ни в коем случае нельзя раздавливать клеща, потому что микробы из клеща попадут в ранку.

2. Закрой лицо тканью, чтоб, если клещ лопнет, жидкость не попала в глаза или рот, ведь это опасно заражением.

3. Затем залей клеща и кожу вокруг него маслом или спиртом. И немного подожди, очень может быть, что клещ начнет задыхаться и сам отвалится.

4. Если клещ не отвалился, захвати насекомое пинцетом или пальцами, обернутыми марлей, и извлекай его медленно, плавно проворачивая по часовой стрелке, чтоб не оторвалась головка и лапки.

5. Если в ранке остались части клеща, удали их при помощи прокаленной на огне иглки.

6. Не прикасайся после процедуры грязными руками к глазам и слизистой рта и носа.

Что пригодится, чтоб удалить клеща

- антисептик в аэрозоле,
- спирт или спиртовые салфетки,
- пинцет или щипчики для бровей,
- зеленка или йод.



### **Как уберечь ребенка от клещевых инфекций**

Когда удалишь клеща, не выбрасывай его, а захвати с собой к врачу, чтоб знать точно, энцефалитный клещ или нет. Скорее всего, доктор направит тебя в санэпидстанцию для определения заразности клеща. Возможно, доктор назначит противоклещевой иммуноглобулин или даже курс антибиотиков.

### **Тревожные симптомы**

Если вам удалось самостоятельно удалить клеща, расслабляться не стоит. Лучше всего, конечно же, захватив клеща, обратиться в травмпункт. Некоторые симптомы являются особенно тревожными и требуют немедленной помощи врача:

- на месте укуса есть красное или синеватое пятно, опухоль, высыпание,
- увеличились лимфоузлы у ребенка,
- поднялась температура,
- у крохи заболели руки, ноги, мышцы,
- высыпание по всему телу.

**С этими признаками обязательно нужно обратиться к врачу, и как можно скорее.**

