

## ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ «Летний отдых»

Еловикова Надежда Юрьевна,  
воспитатель



Лето – замечательное время года! Можно играть на воздухе, закаляться и оздоровляться. Летний отдых это долгожданный отдых и для родителей, и для детей.

**Чтобы отдых принес только удовольствие вам и вашему ребенку постарайтесь соблюдать некоторые правила:**

1. Если вы занимаетесь со своим ребенком, помните, что эти занятия должны быть короткими и проводить их лучше в утренние часы.
2. Следует помнить, что, выезжая за город, или путешествуя по миру, следует обсуждать с ребенком полученные впечатления. Ваша задача расширить кругозор детей, соединяя имеющиеся знания и жизненный опыт ребенка.



3. Всеми силами отвлекайте ребенка от телевизора и компьютера, проводите все свободное время на свежем воздухе, купайтесь, катайтесь на велосипеде, самокате, роликах, играйте в футбол. Лето – это укрепление здоровья ребенка и от того как он отдохнет во многом зависит его здоровье весь следующий учебный год.

4. Старайтесь соблюдать режим дня, иначе очень трудно к нему возвращаться в сентябре. Не забывайте, что недосыпание развивает неврозы, возрастает утомление.
5. Следите за питанием ребенка. Мороженое, газировка, не принесут здоровья вашему ребенку.
6. Заведите с детьми разговор о летнем отдыхе и любимом всеми занятии – купании (в реке, море, озере). Подчеркните различия между морем, рекой, озером. Напомните о знаках, запрещающих купаться.

## Купание – прекрасное закаливающее средство

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- перегрев!

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, не переносицу положить холодный компресс, приподнять голову. Дайте ребёнку попить и успокойте его.

### Как бороться с комарами

Укусы комаров не только оставляют после себя мучительный зуд. Эти насекомые могут быть переносчиками возбудителя малярии. Для взрослого здорового человека не опасны укусы комара. Однако для аллергика и одного укуса может быть достаточно, чтобы вызвать тяжёлую аллергическую реакцию.



### Что делать после укуса?

1. Сделать после укуса крепкий раствор пищевой соды и периодически обрабатывать зудящее место.
2. Смазывать укусы спиртовой настойкой календулы, борным спиртом, томатным соком.
3. Сделать холодную примочку.
4. При множественных укусах принять антигистаминное средство.
5. В походной аптечке или на даче непременно следует держать антигистаминный препарат (снимают зуд и даже устраняют ожоги крапивы).

**Хорошего семейного отдыха вам!**