**Консультации для родителей на летний период**

**«Отдых с ребенком летом»**

****

**Сколько солнца! Сколько света!   
Сколько зелени кругом!   
Что же это? Это ЛЕТО!  
Наконец спешит к нам в дом.  
Сколько вкусных сладких ягод.  
На поляночке в лесу!  
Вот наемся я и на год  
Витаминов запасу!  
Накупаюсь вволю в речке,  
Вволю буду загорать.  
Вот бы сделать так, что лето.  
Было целый год со мной!**

**Лето прекрасное время года. Долгожданный отдых - это заслуженная награда за долгие дни работы, быта, заботы. Семейный отдых – это максимально возможное количество времени, которое вы можете уделить своему ребенку. Для ребенка – это долгожданное событие, которое он тоже ждал весь год.**

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

**· Если вы решили заниматься со своим ребенком, помните, что эти занятия должны быть короткими и проводить их лучше в утренние часы. Ваша задача расширять кругозор детей, соединяя имеющиеся знания и жизненный опыт ребенка.**

**· Следует помнить, что выезжая за город, или путешествую по миру, следует обсуждать с ребенком полученные впечатления.**

**· Всеми силами отвлекайте ребенка от телевизора и компьютера, проводите все свободное время на свежем воздухе, 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.**

**· Старайтесь соблюдать режим дня, иначе очень трудно к нему возвращаться в сентябре. Не забывайте, что недосыпание развивает неврозы, возрастает утомление. Ребенок должен спать не менее 10 часов.**

**·**



**Следите за питанием ребенка. Мороженое, газировка, фаст-фуд не принесет здоровья вашему ребенку.**

**· Выбирайте только те виды отдыха, которые устроят вас и вашего ребенка.**

**· Планируя экскурсию на отдыхе, обсудите с ребенком заранее, как он к этому относится, если реакция негативна, попробуйте найти компромисс. Попробуйте найти другую экскурсию, которая интересна и вашему ребенку. Советуйтесь с ребенком, будьте внимательным слушателем, ценность общения не в количестве времени, а в качестве общения (внимание, уважение, понимание).**

**· Собираясь на отдых с компанией, старайтесь брать людей своего круга, которые разделяют ваши интересы, со схожими материальными уровнями. Оптимально ехать на отдых со схожим составом семьи. Одинаковые заботы, одинаковые проблемы, взаимопомощь, уход за детьми.**

****

**«Солнце хорошо, но в меру»**

**Летом дети максимальное время должны проводить на воздухе.  Это касается и самых маленьких – грудных детей. Однако, если более старшим дошкольникам разрешается понемногу загорать, то малышам прямые солнечные лучи могут причинить вред. Самая большая опасность – перегрев организма, солнечные ожоги, солнечный удар, поскольку маленький ребёнок обладает менее совершенной терморегуляцией и кожа его очень нежна.**

**До трёх лет световоздушные ванны можно проводить под навесом или в тени деревьев. При этом нужно соблюдать принцип постепенного обнажения тела ребёнка. Сначала от одежды освобождаются руки и ноги, а затем остальные части тела. Уже с 1,5 летнего возраста световоздушные ванны ребёнок может принимать в одних трусиках. Продолжительность первой такой ванны – 5 минут, затем время постепенно увеличивается до 30-40 минут.**

**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, смочит голову и грудь холодной водой, не переносицу положить холодный компресс, приподнять голову. Дайте ребёнку попить и успокойте его.**

**Купание - прекрасное закаливающее средство**

**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:**

1. **Не разрешается купаться натощак и раньше чем через 1-1,5 часа после еды**
2. **В воде дети должны находиться в движении**
3. **При появлении озноба немедленно выйти из воды**
4. **Нельзя разгорячённым окунаться в прохладную воду.**

**Помните:**

**Отдых – это хорошо. Неорганизованный отдых – плохо!**

**Солнце – это прекрасно. Отсутствие тени – плохо!**

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

**Экзотика – это хорошо. Заморские инфекции – опасно!**



Если Вы будете соблюдать все вышеперечисленные правила, то надеемся, что ваш отпуск вместе с детьми будет содержательным и наполненным лишь положительными эмоциями.  
**Удачно вам провести лето!**

Подготовила воспитатель: Казанцева М.А.

2018 год.