

Информация для родителей, Здравствуй, лето!

Лето справедливо считают наиболее благоприятным временем для укрепления здоровья и физического развития детей. Обилие тепла и света, огромный выбор свежих овощей, фруктов, ягод, возможность носить облегченную одежду и обувь, проводить большую часть свободного времени на воздухе, в природных условиях — все это (и многое другое) дарит нам летняя пора. Вместе с тем, проведет ли ребенок лето с пользой для своего здоровья и развития, во многом зависит от его родителей.

Поэтому стоит вспомнить некоторые рекомендации для летнего периода: уделяйте больше внимания закаливанию детей в процессе повседневной жизни;

регулярно проводите закаливающие процедуры, разрешайте детям ходить босиком: это не только способствует закаливанию организма, но и предупреждает развитие плоскостопия;

рекомендуемая одежда детей летом в тёплые дни — трусики из хлопчатобумажной ткани или трикотажные. Когда дети бывают на солнце, они должны надеть белые лёгкие панамки. Закалённые дети могут быть в трусиках даже рано утром или после заката солнца;

максимально используйте возможность пребывания вашего малыша на свежем воздухе;

старайтесь не нарушать привычный режим жизни ребенка;

больше внимания уделяйте физическим упражнениям, подвижным играм. Для этого дома желательно иметь: мячи, кегли, скакалки, бадминтон, кольцоброс и т.п.;

помните: «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!»

Ультрафиолетовое облучение улучшает состав крови, разумная «солнечная закалка» повышает сопротивляемость организма к различным заболеваниям, оказывает тонизирующее и укрепляющее свойства. Солнечные ванны принимаются на открытой местности. При этом на организм воздействует суммарный поток солнечной радиации прямых и рассеянных лучей солнца.

Воздушные ванны

Воздушные ванны принимают в местах, защищенных от прямых лучей солнца зеленью деревьев, экранами из фанеры и ткани. Воздушные ванны для детей особенно эффективны, если они проводятся не в покое, а в движении. Для них выбирается ровная площадка, защищенная от ветра. Начинать ванны можно тогда, когда установится теплая, безветренная погода с температурой воздуха не ниже 18-20 градусов. Одежда детей облегчается постепенно и по мере их привыкания может быть доведена до одних трусиков. Продолжительность воздушной ванны для детей 3 - 5 лет: от 5 до 10 минут. В зависимости от температуры наружного воздуха и от силы ветра во время воздушной ванны дети выполняют упражнения большей или меньшей подвижности. Ночью окно в комнате, где спит ребенок, окно нужно оставлять открытым всегда.

Закаливание водой

Закаливание водой летом можно проводить в самых разнообразных условиях. Преимущество его перед другими средствами закаливания заключается в том, что оно легко дозируется. Водная процедура, кроме общеоздоровительного влияния на детский организм, имеет также гигиеническое значение. Водная закаливающая процедура проводится с обязательным измерением температуры воды термометром. Температура воды для младших детей вначале +36 градусов. Через каждые три дня температура воды снижается на один градус и доводится постепенно до +18 градусов. После обливания дети досуха растираются полотенцем и

В жаркий день одевайте малышей в лёгкую, не стесняющую движений, светлую одежду, из ткани, хорошо пропускающей воздух, влагу, тепло. Девочку - в свободное платьице, мальчика в - рубашку прямого покроя, шорты. Проверьте, не слишком ли тугая на них резинка, лучше продёрнуть её сзади. Чем больше будет открыто тело ребёнка, тем лучше.

За городом, в парке малышу достаточно трусиков. Обувь тоже нужна лёгкая и светлая, но обязательно с задником и плоским каблуком.

Лакированная обувь не для жаркого дня, она не пропускает воздух, нога в ней потеет. Панамка нужна ребёнку только на солнце, в тени пусть голова остаётся непокрытой.

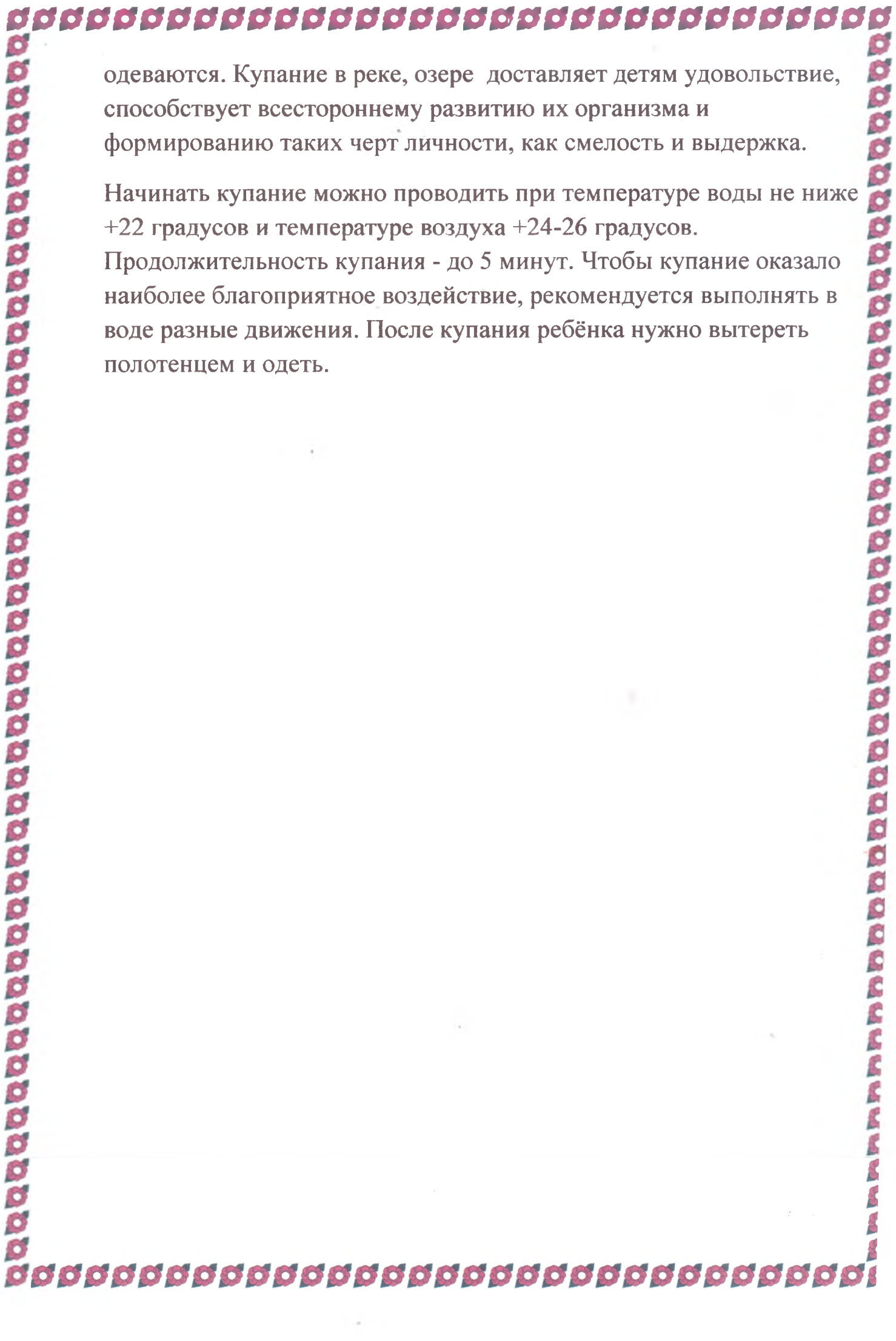
Залог здоровья

Тщательный уход за детьми летом - основная задача охраны их от заболеваний. Загрязнение кожи приводит к закупорке пор, через которые выделяются продукты распада, вредные для организма.

Кроме того, вместе с пылью и грязью через кожу проникают в организм микробы, вызывающие различные заболевания. Прежде всего, следует следить за чистотой рук, так как ребёнок может грязными руками прикасаться к пище, занести на продукты возбудителей острых кишечных заболеваний. Нужно приучить детей мыть руки после туалета и перед едой, тщательно намыливать, тереть и смывать мыльную пену, предметы ухода за ребёнком следует промывать после каждого использования с последующим кипячением, молоко и воду для питья обязательно кипятить, овощи и фрукты промывать сначала холодной водой, затем обдать кипятком.

Солнечные ванны

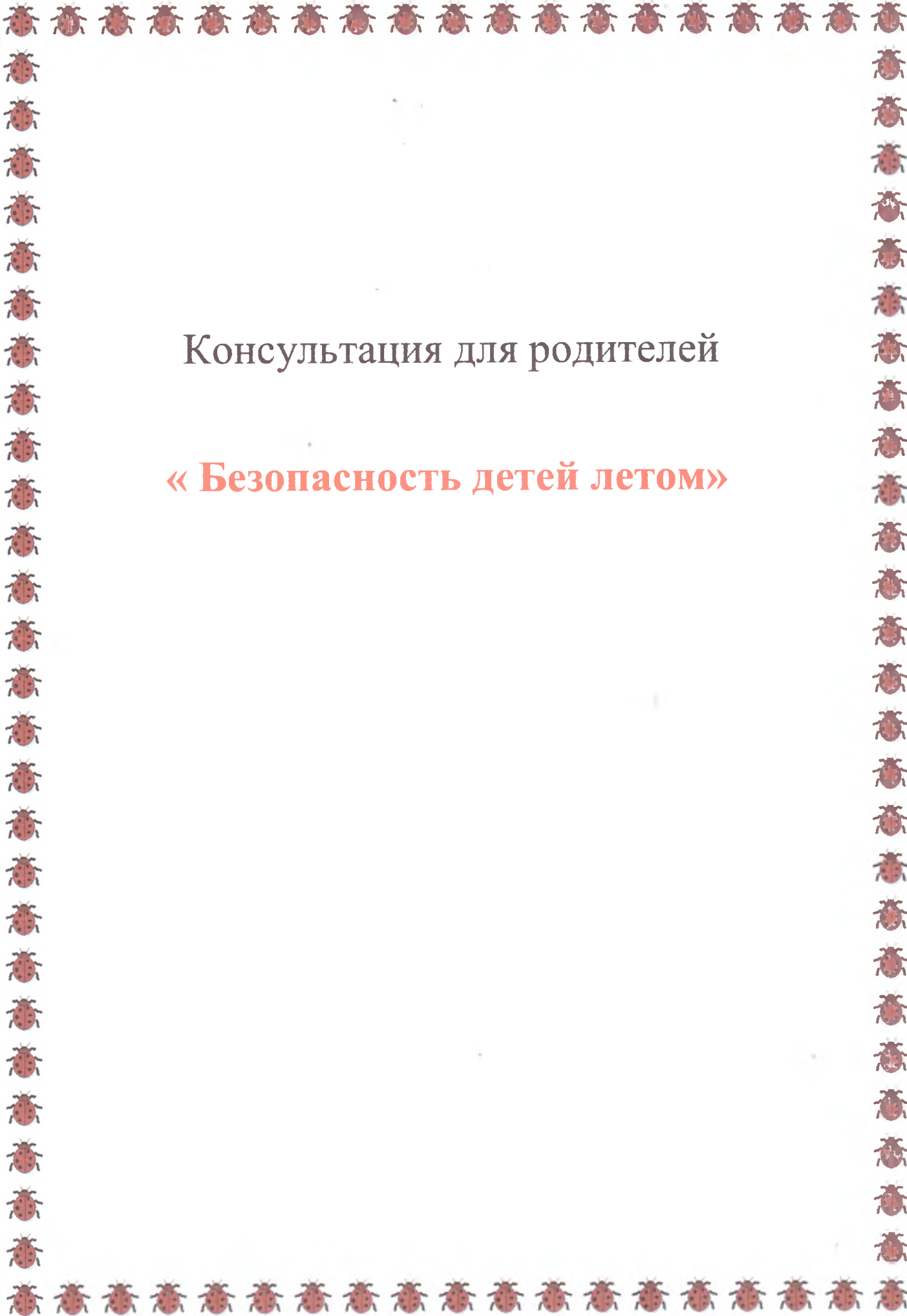
Как только пригреет солнце, каждый стремится подставить своё лицо его ласковым лучам, чтобы поскорее загореть.



одеваются. Купание в реке, озере доставляет детям удовольствие, способствует всестороннему развитию их организма и формированию таких черт личности, как смелость и выдержка.

Начинать купание можно проводить при температуре воды не ниже +22 градусов и температуре воздуха +24-26 градусов.

Продолжительность купания - до 5 минут. Чтобы купание оказало наиболее благоприятное воздействие, рекомендуется выполнять в воде разные движения. После купания ребёнка нужно вытереть полотенцем и одеть.



Консультация для родителей

« Безопасность детей летом»

Безопасное поведение в лесу

Прогулка в лес – это очень хороший отдых, который укрепляет здоровье, знакомит ребенка с родной природой. Но есть некоторые правила, с которыми взрослые должны обязательно ознакомить ребенка, так как лес может таить в себе опасность.

Расскажите ребенку о ядовитых грибах и растениях, которые растут в лесу, на полях и лугах. Объясните, что надо быть осторожными и отучиться от вредной привычки пробовать все

подряд (ягоды травинки). Для закрепления знаний полезно использовать настольные игры-классификации, соответствующий наглядный материал, а в летний сезон во время прогулки в лес показать ядовитые растения и грибы «в живую». Необходимо развивать у детей потребность в общении родителями, умение побороть застенчивость во время обращения к взрослым при появлении симптомов отравления.

Напоминайте ребенку, что ему ни в коем случае нельзя ходить по лесу одному,

нужно держаться всегда рядом с родителями. Но что делать, если он чем-то увлекся и не заметил, как заблудился? Объясните ребенку, что не нужно поддаваться панике и бежать, куда глаза глядят. Как только потерял родителей, следует кричать громче, чтобы можно было найти друг друга по голосу, и оставаться на месте. Малыш должен твердо знать, что его обязательно будут искать.



Опасная высота

Следует помнить, что именно на взрослых природой возложена миссия защиты своего ребенка. Нужно прививать детям навыки поведения в ситуациях, чреватых получением травм. Особую опасность представляют открытые окна и балконы. Малыши не должны оставаться одни в комнате с открытым окном, балконом, выходить без взрослого на балкон, играть там в подвижные игры, прыгать. Есть определенная категория детей,

которые боятся высоты, но есть дети, у которых инстинкт самосохранения как бы притуплен, и они способны на некоторые необдуманные поступки. Для ребенка постарше должно быть абсолютным законом, что выглядывая в окно или с балкона. Нельзя подставлять под ноги стул или иное приспособление. Очень важно, чтобы ребенок осознавал возможные последствия своего поведения и в этом ему можете помочь вы, родители.



Вот и наступило долгожданное лето! Дети все больше времени проводят на улице, на даче с родителями, выезжают на отдых в лес и на водоемы.

Лето характеризуется нарастанием двигательной активности и увеличением физических возможностей ребёнка, которые, сочетаясь с повышенной любознательностью и стремлением к самостоятельности, нередко приводят к возникновению опасных ситуаций.

Предупреждение детского травматизма – одна из самых актуальных проблем нашего времени. За жизнь и здоровье детей отвечают взрослые, и в первую очередь именно родители должны создать безопасные условия жизнедеятельности детей в летний период, сформировать у них навыки безопасного поведения и умения предвидеть последствия опасных ситуаций. Главное, что должны помнить родители – ни при каких обстоятельствах не оставлять ребенка без присмотра. Защитить себя и своих детей от многих проблем, которыми может столкнуться семья, можно при условии постоянной заботы о безопасности.

Многие меры по обеспечению безопасности детей, могут показаться элементарными, однако с ребенком дошкольного возраста необходимо разбирать и обсуждать на первый взгляд кажущиеся очень простыми правила поведения.

Необходимо выделить некоторые правила поведения, которые дети должны выполнять неукоснительно, так как от этого зависят их здоровье и безопасность.



Безопасность поведения на воде

Главное условие безопасности – купаться в сопровождении кого-то из взрослых. Необходимо объяснить ребенку, почему не следует купаться в незнакомом месте, особенно там, где нет других отдыхающих. Дно водоема может таить немало опасностей: затопленная коряга, острые осколки, холодные ключи и глубокие ямы.

Прежде чем заходить в воду, нужно понаблюдать, как она выглядит. Если цвет и

запах воды не такие, как обычно, лучше воздержаться от купания.

Также дети должны твердо усвоить следующие правила:

- ✓ игры на воде опасны (нельзя, даже играючи, "топить" своих друзей или "прятаться" под водой);
- ✓ категорически запрещается прыгать в воду в не предназначенных для этого местах;
- ✓ нельзя нырять и плавать в местах, заросших водорослями;
- ✓ не следует далеко заплывать на надувных матрасах и кругах;
- ✓ не следует звать на помощь в шутку.

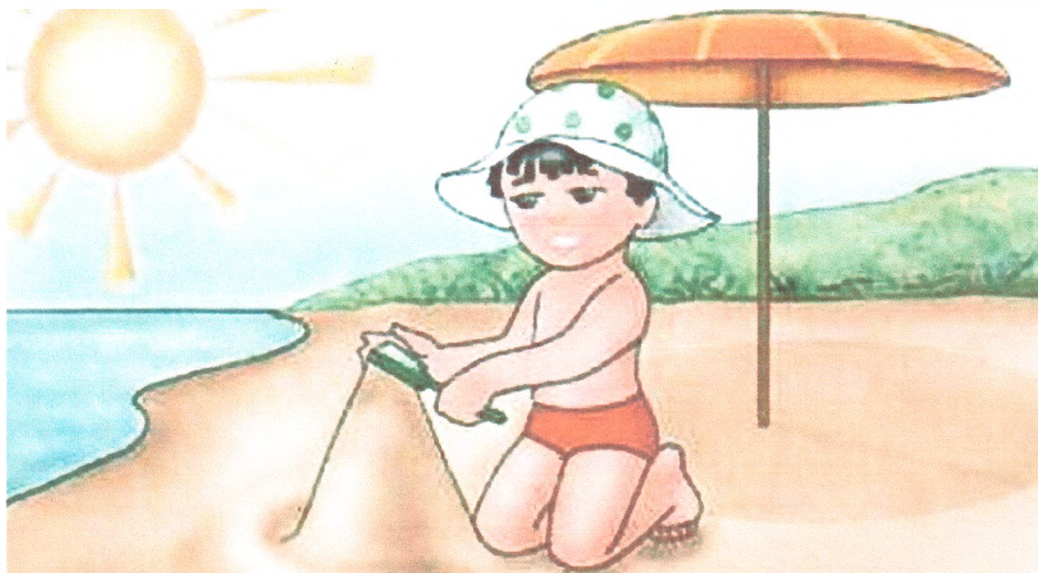
Безопасность при общении с животными

Детям нужно прививать не только любовь к животным, но и уважение к их способу жизни. Необходимо объяснить детям, что можно делать и чего нельзя допускать при контактах с животными. Например, можно кормить бездомных собак и кошек, но нельзя их трогать и брать на руки. Нельзя подходить к незнакомым собакам, беспокоить их во время сна, еды, ухода за щенками, отбирать то, во что играют собаки. Напоминайте детям, что и от кошек, и от собак передаются людям болезни – лишай, чесотка, бешенство. После того, как погладил животное, обязательно нужно вымыть руки с мылом. Если укусила собака или кошка, сразу же нужно сказать об этом родителям, чтобы они немедленно отвели к врачу. Также, детям необходимо дать знания о насекомых, и напоминать им о том, что даже полезные насекомые (пчелы, муравьи) могут причинить вред.



Уважаемые родители!

Мы надеемся, что данный материал поможет вам сформировать и закрепить у своих детей опыт безопасного поведения, который поможет им предвидеть опасности и по возможности избегать их.



Консультация для родителей

Безопасность на воде для дошкольников



Безопасность на воде для дошкольников

У маленьких детей обычно отсутствует природный страх перед водой и поэтому они смело лезут в нее, совершенно не осознавая грозящие им опасности. Дошкольники часто не способны адекватно оценить уровень угрозы, а значит, основная задача по обеспечению их безопасности на воде ложится на родителей.

Малыши малышами, а взрослый должен неусыпно контролировать процесс купания детей, тем более дошкольного возраста, когда ребенок еще достаточно слаб, и не организован и когда он может утонуть в считанные минуты.



Правила безопасности на воде купания- купание в открытых водоемах

- Для плавания используйте лишь круги и жилеты, предназначенные для применения в открытых водоемах, у них должны быть толще стенки и, желательно, несколько автономных камер, чтобы ребенок не утонул при проколе одной из них.

- Всегда будьте возле ребенка, который в воде. Не отводите от него взгляда. Дошкольник может за секунду уйти под воду и захлебнуться.
- Старайтесь не брать дошкольников кататься на лодках, водных велосипедах и других плавательных средствах, это может быть опасно. Но даже если и берете малыша, всегда надевайте на него еще на берегу спасательный жилет.
- Плавайте в специально отведенных местах с чистым проверенным дном, и где есть спасатель и медицинский пункт.

Если вы плаваете с детьми на природе, то выбирайте чистое, мелкое место с течением меньше 0,5 метра/секунду. Предварительно проверьте самостоятельно дно, оно должно быть не топким и без острых предметов. Всегда будьте возле малышей.

- Не разрешайте дошкольникам заплывать далеко от берега и нырять на мелких местах или там, где незнакомое дно.

Правила безопасности на воде купания - купание в надувных бассейнах

- Никогда не позволяйте детям нырять в надувные бассейны.
- Не оставляйте дошкольников без присмотра даже в маленьком тазике. Малыш может упасть лицом в воду и утонуть, у него еще слишком слабые руки для веса тела и поэтому ему тяжело подниматься.
- Максимально оградите несанкционированный доступ к бассейну малышей, чтобы они самовольно не пошли плавать. Для этого снимайте лестницу, ставьте заградительный барьер, не оставляйте стулья по которым можно забраться внутрь, надевайте на верх плотный защитный чехол (который не провалится под весом ребенка или двух) или сливайте воду из бассейна. Надежной изгородью от малышей можно считать заслон высотой от полутора метров, в котором либо отсутствуют горизонтальные перекладины, либо они слишком малы, чтобы по ним удобно было взобраться.
- Если у вас большой надувной бассейн с мощной системой слива и наполнения, то убедитесь, что выпускная система не создает мощного давления, которое может засосать ребенка.

Общие правила безопасности родителям при купании дошкольник

- Никогда не купайтесь в непогоду.
- Всегда разъясняйте детям правила поведения на воде и не подавайте им дурной пример

- Никогда не ведите детей купаться в нетрезвом состоянии.
- Наблюдайте за купающимися детьми.
- Контролируйте эмоциональное состояние дошкольника, чтобы заигравшись, он не нахлебался воды.
- Если ваш дошкольник уже хорошо плавает и ныряет, то не позволяйте ему нырять в местах, где глубина меньше, чем 2,5 метра.
- Не разрешайте дошкольникам плавать в одиночку, всегда находитесь на расстоянии до метра от них и подстраховывайте малышей рукой, даже если ребенок плышет с надувным кругом или жилетом.
- При купании старайтесь, чтобы всегда на дежурстве был спасатель или инструктор, но никогда не рассчитывайте только на них, помните, что вы в первую очередь отвечаете за безопасность собственного ребенка на воде.
- Следите, чтобы маршруты плавания маленьких детей не пересекались со старшими, это может привести к травме.
- Не купайтесь с детьми в местах, где это запрещено.
- Не заплывайте за буйки, не прыгайте в воду со скал или в местах с неизвестным дном.
- Старайтесь держать ребенка в поле своего зрения, когда он находится в воде.
- Для детей, которые плохо плавают, применяйте специальные средства безопасности, надувные нарукавники или жилеты.
- Строго контролируйте нахождения ребенка в воде, чтобы избежать переохлаждения. После купания в соленой воде необходимо помыться пресной.
- Более взрослые дети подросткового возраста, если и идут сами к водоему, то должны плавать только в специально отведенных для этого местах с безопасным проверенным дном, при отсутствии глубоких ям, сильного течения, водоворотов или больших волн.
- Достаточно взрослые дети уже должны знать не только правила поведения на воде и уметь плавать, но и обладать навыками поведения в критических ситуациях. Они должны понимать как себя вести, если судорогой свело ногу, уметь определить тонущего человека, оказать первую медицинскую помощь и т.д.
- Научите азам техники спасения утопающих, если вы не можете сделать это сами, то сходите к инструктору по плаванию.

*Используйте простые понятные правила безопасности,
а также стихи, картинки и рассказы, разъясняющие их.*

Например, стихи:

слабое, то есть не превышает 0,5 м/с (для проверки бросьте в воду щепку или палочку).

- Всегда хорошо проверяйте дно и следите за купающимися детьми. Дети должны купаться у самого берега.
- Никогда не купайтесь в заболоченных местах.
- Если вы находитесь в нетрезвом состоянии, то не пускайте детей в воду, они, оставшись без присмотра, могут попасть в беду.
- Запрещено заплывать за буйки, а если их нет, то слишком далеко от берега;
- Нельзя близко подплывать к судам;
- Нельзя прыгать в воду в местах, где мелко или незнакомое дно;
- Нельзя прыгать в воду с лодок, причалов, мостов и других, не предназначенных для этого мест;
- Нельзя после перегрева на солнце или долгого бега резко прыгать в холодную воду, это может вызвать шок и потерю сознания или остановку сердца. Предварительно надо сполоснуться водой;
- Нельзя купаться в шторм и при сильных волнах;
- Не купайся в водоемах, берег которых обложен большими камнями или бетонными плитами, они покрываются мхом становятся скользкими и по ним опасно и трудно выбираться;
- Надувные матрасы и круги предназначены для плавания только вблизи берега.



- Если ты видишь, что кто-то тонет или кому-то плохо, сообщи об этом взрослым.
- Если ты наглотался воды, замерз, у тебя судорога или просто плохо - выйди из воды!
- Будь осторожен на берегу реки, озера или моря, там могут быть ямы даже недалеко от берега.
- Нельзя играть в воде в игры связанные с захватами соперника и удержанием его под водой, твой товарищ может захлебнуться и потерять сознание.

Не игнорируйте правила поведения на воде и не разрешайте делать это детям.



Вода - опасная для людей стихия.

Даже спокойная водная гладь, несмотря на кажущуюся безопасность, таит в себе угрозы.

Причем неприятности обычно случаются не с теми детьми, которые не умеют плавать, поскольку они обычно не заходят в воду глубже, чем по пояс, а с тем, кто

мнят себя отличными пловцами. Многие несчастные случаи происходят именно из-за купания в запрещенных местах.

Что нужно знать родителям про безопасность детей на воде

- Купаться надо часа через полтора после еды;
- Если температура воды менее +16 °С, то купаться вообще не рекомендуется, так как от холода могут начаться судороги или может произойти потеря сознания;
- При температуре воды от +17 до +19 °С и температуре воздуха около 25 °С, в воде не следует находиться более 10-15 минут;
- Плавать надо только в специально оборудованных для этого безопасных местах. Если вы решили поплавать, находясь в местах дикой природы, то выбирайте место с чистой водой, глубиной до 2-х метров, с ровным гравийным или песчаным дном и где течение воды

*В воде плескаться будем мы,
У берега, где мама нас поставила,
Совсем мы не боимся глубины,
Мы просто водные все знаем правила!
Мы правила купания все соблюдаем на воде,
Поэтому мы знаем, что никогда не быть беде.
Мы малыши послушные, родителей мы любим,
И оттого знаем правила, и никогда их не забудем.*

Итак, дошкольникам необходимо четко усвоить следующие правила безопасности на воде:

- Нельзя заходить или заплывать глубоко в воду.
- Нельзя плавать в воде без присмотра взрослых.
- Нельзя нырять в воду, там где мелко, там где твердое или острое дно.
- Не ныряй в маленький надувной бассейн.
- Нельзя нырять в воду с лодок.
- Нырять в воду можно только там, где хорошее дно, достаточная глубина, и где тебе разрешают взрослые, которые должны быть рядом.
- Нельзя ходить по краю причалов, пирсов, волнорезов и других мест, откуда можно упасть в воду.
- Не надо долго находиться в воде, можно сильно замерзнуть.
- Когда играешь с детьми, запрещено их толкать в воду или удерживать под водой, они могут захлебнуться.
- Нельзя купаться во время плохой погоды.
- Правило для тех, кто не умеет плавать или плохо плавает: когда купаешься, используй надувной круг, жилет, нарукавники.
- Не заплывай далеко от берега даже на надувном круге или в жилете - это опасно. Они могут лопнуть и ты начнешь тонуть.