Консультация для родителей "О летнем отдыхе детей"

* О путешествиях с детьми
* Солнце хорошо, но в [меру](javascript:void(0);)
* Осторожно: тепловой и солнечный удар!
* Купание – прекрасное закаливающее средство

Лето не только время путешествий, но и наиболее благоприятная пора для отдыха, закаливания и оздоровления детей. Поэтому очень важно, чтобы родители с наибольшей пользой распорядились [этим](javascript:void(0);" \t "_blank)драгоценным временем. Вместе с тем возникает немало вопросов, как это лучше сделать. И здесь, как нам кажется, в известной мере вам могут пригодиться наши советы.

***О путешествиях с детьми***

*Ехать или не ехать с ребёнком на юг?* - вопрос встаёт перед [родителями](javascript:void(0);) довольно часто.

Что [можно](javascript:void(0);) посоветовать по этому поводу? Если вы живёте в средней полосе и если речь идёт о грудном ребёнке, то вряд ли стоит отправляться с ним в продолжительную [поездку](javascript:void(0);). Поэтому самое лучшее – вывезти его на дачу. Точно так же нужно поступить и в тех случаях, если вашей дочери или сыну не исполнилось ещё трёх лет. Чем меньше ребёнок, тем тяжелее он приспосабливается к [изменениям](javascript:void(0);) обстановки и климата. В этих благодатных местах в первые дни малыши становятся капризными, у них пропадает аппетит, появляются нарушения пищеварения и сна. Приспособление к новым климатическим условиям у детей [первых](javascript:void(0);) трёх лет жизни продолжается [иногда](javascript:void(0);) неделю, а то и две. Едва ребёнок успеет привыкнуть к новому климату, как надо собираться в обратный путь. Такой отдых для [ребёнка](javascript:void(0);) чреват [развитием](javascript:void(0);) различных заболеваний. В результате все затраты, заботы и хлопоты могут пойти впустую.

***Солнце хорошо, но в меру***

Летом [дети](javascript:void(0);) максимальное время должны [проводить](javascript:void(0);) на воздухе. Это касается и самых маленьких – грудных детей. Однако если более старшим дошкольникам разрешается понемногу загорать, то малышам прямыесолнечные лучи могут причинить вред. Самая большая опасность – [перегрев](javascript:void(0);) организма, [солнечные](javascript:void(0);) ожоги, солнечный удар, поскольку маленький ребёнок обладает менее совершенной терморегуляцией и кожа его очень нежна.

До трёх лет [световоздушные](javascript:void(0);) ванны [можно](javascript:void(0);) проводить под навесом или в тени деревьев. При этом нужно соблюдать принцип постепенного обнажения тела [ребёнка](javascript:void(0);). Сначала от одежды освобождаются руки и ноги, а затем остальные части [тела](javascript:void(0);). 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. [Световоздушные](javascript:void(0);) ванны особенно рекомендованы детям с ослабленным организмом. Лучшее время проведения – с 9 до 12 часов, на юге – с 8 до 10 часов. Каждую световоздушную ванну лучше всего заканчивать водной процедурой.

[Дети](javascript:void(0);) дошкольного возраста после недельного курса световоздушных ванн могут начать принимать[солнечные](javascript:void(0);) ванны. Загорать ребёнок может лёжа, а ещё лучше во время игр и движении.

[Солнечные](javascript:void(0);) ванны в сочетании со световоздушными ваннами, а также водными процедурами оказывают прекрасное укрепляющее действие. [Дети](javascript:void(0);) становятся устойчивее к гриппоподобным заболеваниям, нежели те ребята, которые [мало](javascript:void(0);) загорали.

***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](javascript:void(0);" \t "_blank)затруднение теплоотдачи с поверхности [тела](javascript:void(0);). Часто это связано с длительным пребыванием в жаркой, влажной атмосфере. При солнечном ударе возникает нарушение кровообращения в головном мозге.  Обычно это [бывает](javascript:void(0);), когда ребёнок ходит на солнце с непокрытой головой.

Чем меньше возраст [ребёнка](javascript:void(0);), тем он чувствительнее к действию жары и солнечных лучей. Поэтому [перегрев](javascript:void(0);" \t "_blank)организма у маленького [ребёнка](javascript:void(0);) 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](javascript:void(0);) 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](javascript:void(0);) 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](javascript:void(0);) 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](javascript:void(0);) 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](javascript:void(0);) купаться натощак и раньше чем через 1-1,5 часа после еды
2. В воде [дети](javascript:void(0);) должны находиться в движении
3. При появлении озноба немедленно выйти из воды
4. Нельзя разгорячённым окунаться в [прохладную](javascript:void(0);) воду.