

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОМУ

ВОСПИТАНИЮ

ИГНАТЬЕВА С.А.



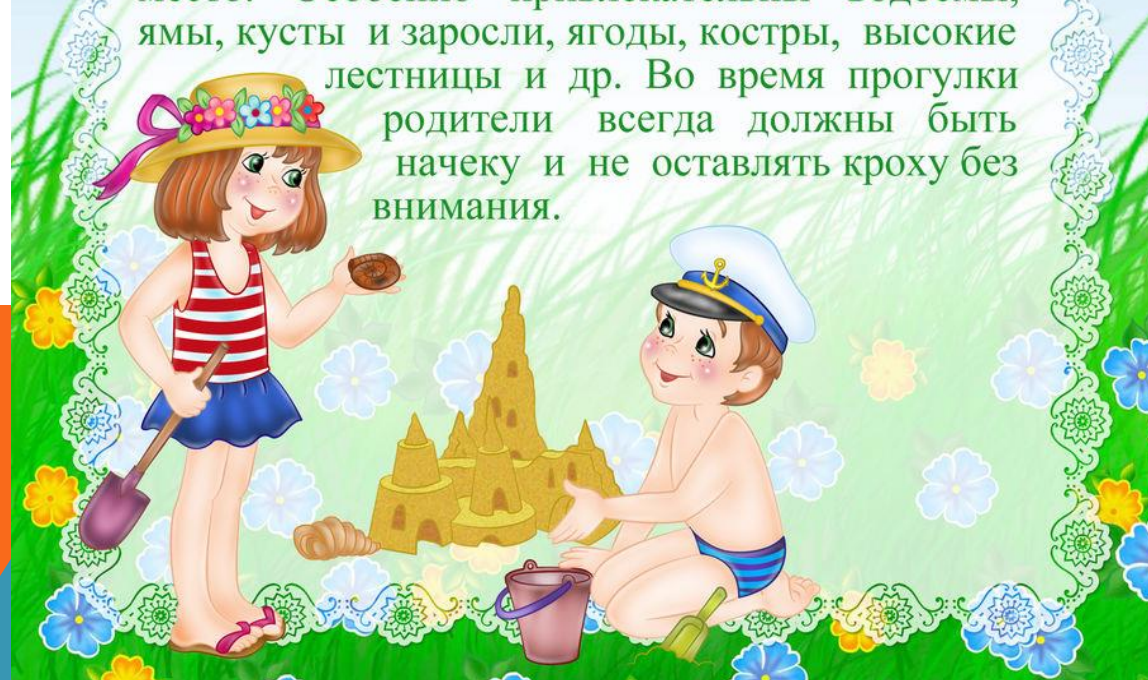
ГБ ДОУ № 31 Приморский район,
Санкт-Петербург 2016



Безопасность детей летом

Для многих из нас лето – это самое долгожданное и любимое время года. И взрослым и детям нравится резвиться на зеленой мягкой травке, греться под теплыми солнечными лучами.

Но мало кто знает, что именно летом увеличивается количество травм и отравлений, ухудшается здоровье. Такая ситуация приходится на самый разгар жары – июль. Особенно беззащитны маленькие дети 1-3 лет. В этот период малыши очень шустрые и любопытные: хотят все взять в руки, погрызть, потрогать или за секунду залезть в опасное место. Особенно привлекательны водоемы, ямы, кусты и заросли, ягоды, костры, высокие лестницы и др. Во время прогулки родители всегда должны быть начеку и не оставлять кроху без внимания.





БЕЗОПАСНОСТЬ ЛЕТОМ

Безопасность на улице

Объясните ребенку, что нельзя:

- идти гулять, не предупредив взрослых;
- уходить от своего дома, двора;
- играть на пустырях, возле заброшенных домов, строек, сараев, в подвалах и на чердаках;
- входить в лифт с незнакомыми людьми;
- брать угощения, подарки от незнакомых людей;
- подбирать на улице (в подъезде) шприцы, бутылочки из-под лекарств и т.д.;
- лазать по деревьям, заборам;
- трогать бездомных кошек, собак и любых других животных или птиц;
- идти со старшими ребятами, которые хотят втянуть в опасную игру (например: пойти играть в лес, разжечь костер, поиграть на стройке и т.д.). Нужно научить ребенка твердо говорить «нет», если ему что-то не нравится или смущает.

При чрезвычайной ситуации звоните

с 101 или с 112

**«СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА – НАШИ
ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ!»
ПАМЯТКА ПО ЗАКАЛИВАНИЮ ДЕТЕЙ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ, ПРОВОДЯЩИХ
ЛЕТНИЙ ОТПУСК ДОМА**

Прогулки на свежем воздухе - эффективное средство закаливания детей. Особенно полезны они в солнечную погоду в "кружевной тени" (под деревьями). Прекрасным местом для прогулок с малышом являются парки, сады, скверы. Прохладная погода и дождь не должны быть препятствием для прогулок. Каждый ребенок нуждается в максимально длительном пребывании на свежем воздухе. Прыгайте с детьми через ветки, кучи листьев, с пней, через канавки, бросайте шишки и т.д. на мягкой траве хорошо разучивать различные кувырки, бегать и играть.



ивающие процедуры принесут
ни следующих правил:

ьно посоветуйтесь с участковым
торый знает Вашего ребенка и
комендации при выборе методов
учетом состояния его здоровья;

нно увеличивайте силу
го фактора (воздуха, воды,

е проводите систематически,
ке при небольших перерывах (10
остью исчезает достигнутый

положительного эмоционального
ребенка к закаливающим



Летняя пора дает большую возможность для различных развлечений спортивного характера – качели, езда на велосипеде, игры с мячом, прыгалками, кольцебросами, серсо. На детской площадке можно выполнять разнообразные упражнения: лазание, хождение по бревну, по бортикам песочницы.

Необходимо добиваться, чтобы спортивные игры и упражнения приносили детям радость, чтобы активный образ жизни стал для них привычкой. Родителям следует постоянно обогащать движения малышей, показывать им новые интересные варианты действий.



ПАМЯТКА ПО ЗАКАЛИВАНИЮ ДЕТЕЙ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ, ПРОВОДЯЩИХ ЛЕТО НА ДАЧЕ

Лучше, если отдых ребенка организуется в родных местах с привычными климатическими условиями.

Сосновые и лиственные леса, озера и реки средней полосы страны - лучшее место для отдыха детей. Аромат хвои и трав не только приятен, но и полезен, таит в себе большую целебную силу. Свежий сухой воздух, содержащиеся в нем мельчайшие частицы эфиромасличных веществ очищают легкие, укрепляют сердечно-сосудистую систему, повышают общий тонус организма.

Очень полезная закаливающая процедура, существенно снижающая частоту простудных заболеваний, - хождение детей босиком. Приучать к нему ребенка нужно постепенно.

Сначала малышу дают возможность побыть без обуви некоторое время на разостланном одеяле или ковре, затем в теплые летние дни ему позволяют несколько минут побегать по нагретому песку или траве. Вначале продолжительность хождения босиком не должна превышать 30-40 мин в день. Постепенно она увеличивается.

При высокой степени закаленности допустима пробежка босиком по росе или по лужам после дождя. Однако при этом следует обращать внимание на поверхность земли, ее подготовленность для таких процедур.

Хорошим оздоровительным эффектом обладают солнечные ванны, которые в средней полосе нашей страны можно проводить с 10:00 до 13:00. При проведении солнечной ванны обнаженного ребенка укладывают на лежак (пространство между поверхностью земли и ложем обеспечивает циркуляцию воздуха во время процедуры, благодаря чему, снижается риск перегревания), ногами к солнцу так, чтобы все тело было равномерно освещено, голову защищают зонтиком или панамой. Можно пользоваться солнцезащитными очками. Температура воздуха должна быть +22-24,5° С.



Детям младшего возраста можно начинать проводить солнечные ванны с 2-х лет. Первые две процедуры длятся 2-3 минуты, с постепенным увеличением времени каждые 2-3 дня на 3-5 минут, доводя до 20 минут. Детям 5-6 лет первые две процедуры начинают с 5 минут и доводят до 30 минут. Можно сочетать облучение с игрой, чередуя пребывание то на солнце, то - в тени.

Купание в реке, озере разрешается детям после 2 лет один раз в день при безветренной погоде, если температура воды не ниже 23 °С, а воздуха - не менее 25 °С. Продолжительность купания - до 5 мин.

Глубина при этом должна быть не выше пояса детей.

В купании ребенка в открытом водоеме обязательно должен участвовать взрослый. После купания малыша следует вытереть, надеть панамку и не держать его долго на солнце.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!

**Спасибо за внимание
До встречи осенью!**

