

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ВСТРЕЧАЕМ ЛЕТО»



ЛЕТНИЕ КАНИКУЛЫ – САМОЕ БЛАГОПРИЯТНОЕ ВРЕМЯ, КОГДА НЕОБХОДИМО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВСЕ ИМЕЮЩИЕСЯ ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ РЕБЕНКА. ЛЕТОМ ДЕТИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ КАК МОЖНО ДОЛЬШЕ. ПРОГУЛКИ, ИГРЫ, ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ – ЛУЧШИЙ ОТДЫХ ПОСЛЕ УЧЕБНОГО ГОДА.

НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ДОПУСКАТЬ ЗНАЧИТЕЛЬНЫХ ОТКЛОНЕНИЙ В РЕЖИМЕ ДНЯ: ВРЕМЯ ПРОБУЖДЕНИЯ И ОТХОДА КО СНУ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ПРИМЕРНО ТАКИМИ, КАК ВО ВРЕМЯ УЧЕБНОГО ГОДА, ИЛИ ИЗМЕНЕНЫ В РАЗУМНЫХ ПРЕДЕЛАХ. РАЦИОН ДОЛЖЕН СОДЕРЖАТЬ ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО МОЛОЧНЫХ И МЯСНЫХ ПРОДУКТОВ, СВЕЖИХ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ. ЛЕТО – САМЫЙ БЛАГОПРИЯТНЫЙ ПЕРИОД ДЛЯ ВОСПОЛНЕНИЯ НЕДОСТАТКА ВИТАМИНОВ.

ПЛАНИРУЙТЕ ЛЕТНИЙ ОТДЫХ ВМЕСТЕ С ДЕТЬМИ. ПОМНИТЕ, ЧТО ПРОГУЛКИ, ИГРЫ, ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ЗАНЯТИЯ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ЕЖЕДНЕВНЫМИ.



НЕСКОЛЬКО ФАКТОРОВ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ – ТЕМПЕРАТУРА ВОЗДУХА И ВОДЫ, ВЕТЕР, СОЛНЦЕ. КРОМЕ ТОГО, ПРИ КУПАНИИ РЕБЕНОК АКТИВНО ДВИГАЕТСЯ, ЗАДЕЙСТВОВАНЫ ПРАКТИЧЕСКИ ВСЕ ГРУППЫ МЫШЦ, В ТО ВРЕМЯ КАК НАГРУЗКА НА ПОЗВОНОЧНИК И СУСТАВЫ РЕЗКО СНИЖЕНА. ЭТОТ ВИД ЗАКАЛИВАНИЯ ТРЕБУЕТ ВНИМАТЕЛЬНОГО КОНТРОЛЯ СО СТОРОНЫ ВЗРОСЛЫХ.

КУПАТЬСЯ ВОТКРЫТОМ ВОДОЕМЕ МОЖНО С 3-4-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА, НО ТОЛЬКО ПОСЛЕ ПРОХОЖДЕНИЯ КУРСА ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕДУР (ОБТИРАНИЕ, ОБЛИВАНИЕ, ДУШ).ТЕМПЕРАТУРА ВОЗДУХА ДОЛЖНА БЫТЬ 24-25 С, А ТЕМПЕРАТУРА ВОДЫ – НЕ НИЖЕ 20 С.ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ КУПАНИЯ ВНАЧАЛЕ СОСТАВЛЯЕТ 1-2 МИНУТЫ, ПО МЕРЕ ПРИВЫКАНИЯ И В ЗАВИСИМОСТИ ОТ РЕАКЦИИ РЕБЕНКА – 5-10 МИНУТ. ПРИ ПОЯВЛЕНИИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКОВ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ («ГУСИНАЯ КОЖА», ОЗНОБ) СЛЕДУЕТ ВЫЙТИ НА БЕРЕГ. НЕОБХОДИМО ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ НАДУВНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ МАЛЕНЬКИХ И НЕ УМЕЮЩИХ ПЛАВАТЬ ДЕТЕЙ: ЛУЧШЕ ВСЕГО ИСПОЛЬЗОВАТЬ НАДУВНЫЕ ЖИЛЕТЫ, НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕЛЬЗЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ МАТРАЦ.

МНОГИЕ ДЕТИ ЛЮБЯТ ИГРАТЬ НА ПЕСКЕ ОКОЛО ВОДЫ. ПЕРИОДИЧЕСКИ ОНИ САМИ ЗАБЕГАЮТ В ВОДУ. ТАКОЙ ВАРИАНТ – ОТЛИЧНАЯ ЗАКАЛИВАЮЩАЯ ПРОЦЕДУРА.



МАКСИМАЛЬНО ОГРАДИТЕ РЕБЕНКА ОТ КОМПЬЮТЕРА ИЛИ ХОТЯ БЫ СОКРАТИТЕ ПОЛЬЗОВАНИЕ ИМ ДО ГИГИЕНИЧЕСКИ РЕКОМЕНДУЕМЫХ НОРМ (7 МИНУТ – ДЕТИ ДО 5 ЛЕТ; 10 МИНУТ – ДЕТИ 6 ЛЕТ) .МАКСИМАЛЬНО ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЭФФЕКТИВНЫЕ И ДОСТУПНЫЕ ЗАКАЛИВАЮЩИЕ СРЕДСТВА – СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДУ (ВО ИЗБЕЖАНИЕ ПЕРЕГРЕВА НЕОБХОДИМО ГОЛОВУ ПОКРЫТЬ ШЛЯПОЙ, КЕПКОЙ, ПАНАМОЙ)

НА ПРОГУЛКИ НЕОБХОДИМО БРАТЬ С СОБОЙ ВОДУ, А ТАКЖЕ СОКИ ИЛИ ФРУКТЫ.ОТПУГНУТЬ НАЗОЙЛИВЫХ НАСЕКОМЫХ ПОМОГУТ ЕСТЕСТВЕННЫЕ РЕПЕЛЛЕНТЫ – ЭФИРНЫЕ МАСЛА ПОЛЫНИ, ГВОЗДИКИ. НАНЕСИТЕ НЕСКОЛЬКО КАПЕЛЬ МАСЛА НА ОДЕЖДУ.



**ГОЛОВНОЙ УБОР В ЛЕСУ ОБЯЗАТЕЛЕН – ВОТ ПЕРВОЕ ПРАВИЛО СОВЕТОВ
ДЛЯ ЛЕТНЕГО ОТДЫХА. ОН ЗАЩИТИТ ОТ СОЛНЕЧНОГО И ТЕПЛОВОГО
УДАРА, УБЕРЕЖЕТ ОТ ТРАВМ И ОТ КЛЕЩЕЙ. ДЛЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНЫХ
ПРОГУЛОК ЛУЧШЕ ВЫБИРАТЬ ОДЕЖДУ ИЗ ПЛОТНЫХ ТКАНЕЙ,
СПАСАЮЩИХ КОЖУ ОТ ПАЛЯЩИХ СОЛНЕЧНЫХ ЛУЧЕЙ И ВОЗМОЖНОГО
ОБГОРАНИЯ. СОБИРАЯСЬ В ЛЕС, НАДЕВАЙТЕ ВЫСОКИЕ БОТИНКИ И
СВОБОДНЫЕ БРЮКИ ИЗ ПЛОТНОЙ ТКАНИ. В РУКЕ, ГУЛЯЯ ПО ЛЕСУ,
ПОЛЕЗНО ДЕРЖАТЬ БОЛЬШУЮ ПАЛКУ.**

**В ЖАРКИЕ ДНИ ДЕТИ ДОЛЖНЫ НОСИТЬ ОДЕЖДУ ТОЛЬКО ИЗ
НАТУРАЛЬНЫХ ТКАНЕЙ. В КАЧЕСТВЕ ХОРОШЕЙ ЗАЩИТЫ ПОДОЙДУТ ВЕЩИ
ИЗ ХЛОПКА И ЛЬНА, ЛУЧШЕ ОТДАВАТЬ ПРЕДПОЧТЕНИЕ ЦВЕТНЫМ ТКАНЯМ
(КРАСНЫМ, ЗЕЛЕНЫМ, ЖЕЛТЫМ, ОРАНЖЕВЫМ, СИНИМ, НЕЖЕЛИ
ОДНОТОННЫМ СВЕТЛЫМ.**

**ОДЕЖДА СВЕТЛЫХ ТОНОВ (В ОСОБЕННОСТИ БЕЛАЯ) В БОЛЬШЕЙ СТЕПЕНИ
ПРОПУСКАЕТ СОЛНЕЧНЫЕ ЛУЧИ. ОДЕЖДА ИЗ ХИМИЧЕСКИХ ВОЛОКОН «НЕ
ДЫШИТ» (В НЕЙ РЕБЕНОК ПОТЕЕТ) И К ТОМУ ЖЕ ПРОПУСКАЕТ ОТ 13 ДО
25% ИЗЛУЧЕНИЯ.**

