

## Консультация для родителей «Летняя безопасность»

Настало лето – замечательное время года! Можно играть на воздухе, закаляться и оздоравливаться.

Дорогие родители, чтобы отдых принёс только удовольствие вам и вашему ребёнку необходимо соблюдать определенные правила безопасности:

### *1. Защищаться от солнца.*

Познакомьте ребенка с солнцезащитным кремом и объясните, для чего и как часто им пользоваться. Не забывайте про головной убор и зонт для пляжных игр, а также о том, что необходимо чередовать время пребывания на солнце с играми в тени. Расскажите о периодах самого активного солнца (с 10-00 до 17-00) и объясните, что если ребенок чувствует, как ему начало щипать кожу, нужно сразу же уйти в тень.

### *2. Одеваться по погоде и ситуации.*

Для жаркой погоды стоит выбирать одежду из натуральных тканей – "дышащую" и свободную. Расскажите ребёнку о том, что в лес лучше надевать одежду с длинными рукавами, брюки и закрытую обувь, потому что это может защитить от укусов насекомых. Для игр на детской площадке одежду следует подбирать без тесёмок на футболках и платьях, без шнурков продетых в капюшоны кофт, так как они могут зацепиться за игровое оборудование.

### *3. Купаться под присмотром взрослого.*

Даже если ребенок уверенно плавает или одет в специальные надувные жилет и круг, обязательно следите за ним и не упускайте его из виду. Не разрешайте купаться натошак и раньше чем через 1-1,5 часа после еды. В воде дети должны находиться в движении, при появлении озноба немедленно выйти из воды. Расскажите ребёнку, что нельзя разгорячённым окунаться в прохладную воду.

### *4. Не все, что привлекательно выглядит, является съедобным.*

Лето – самое подходящее время, чтобы вместе с детьми изучить названия растений, ягод, грибов. В период лесных прогулок в летнее время осуществляйте строжайший надзор за ребенком, который собирает цветы, грибы и ягоды, пробует их. Не следует так же забывать о тщательном контроле, за использованием в пищу грибов,

собранных детьми. Для того чтобы избежать отравления ядовитыми грибами, нужно собирать только те, которые вы хорошо знаете.

#### *5. Осторожнее с насекомыми.*

Поговорите о том, почему не нужно размахивать руками, если рядом летает оса или пчела. Почему лучше не пользоваться резко пахнущим мылом или детской косметикой с сильными ароматами, чтобы не привлекать насекомых сладкими запахами.

#### *6. Выбирать безопасные игровые площадки.*

Прежде чем посадить ребенка на качели, взрослому необходимо убедиться, что крепления прочные, а сиденье гладкое, без зазубрин и торчащих гвоздей. Атракционы в парках необходимо выбирать в соответствии с рекомендованным возрастом, напоминать детям о пристегивании и аккуратном поведении во время катания. Расскажите ребенку, что на солнце металлические части игровых конструкций могут сильно нагреваться и, прежде чем съезжать с горки, нужно убедиться, не горяча ли ее поверхность, так как можно получить ожог.

#### *7. Отдых с компанией.*

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

#### *8. Мыть руки перед едой.*

Необходимо чаще напоминать детям о простых правилах гигиены, чтобы избежать инфекций. Также нужно тщательно следить за скоропортящимися продуктами и не хранить их при комнатной температуре.

#### *9. Режим дня.*

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.

#### *10. Пить достаточно воды.*

При активных играх нужно напоминать о питье каждые 15-20 минут, а в особенно жаркие дни нелишним будет распылять воду на тело. Выходя из дома с детьми, держите в сумке стандартный летний

набор: вода, солнцезащитный крем, мини-аптечка, головной убор и не портящиеся закуски.

### *11. Питание.*

Следите за питанием ребенка. Мороженое, газировка, не принесут здоровья вашему ребенку.

### *12. Подвижные игры*

Проводите больше времени на открытом воздухе в подвижных играх.

Игры с родителями – это неотъемлемая часть развития детей. Это и укрепление здоровья, и хорошее настроение. Совместные игры сближают родителей и детей. Во что же можно поиграть с ребенком, чтобы это доставило радость вам и вашим детям? Выбирайте те игры, которые доступны вашему ребенку. Учитывайте, что у детей быстро пропадет увлечение, если они не испытывают радость победы.

### *13. Занятия с детьми.*

Если вы занимаетесь со своим ребенком, помните, что эти занятия должны быть короткими и проводить их лучше в утренние часы.

### *14. Телевизор и компьютер.*

Всеми силами отвлекайте ребенка от телевизора и компьютера, проводите все свободное время на свежем воздухе, купайтесь, катайтесь на велосипеде, играйте в футбол. Лето – это укрепление здоровья ребенка и от того как он отдохнет во многом зависит его здоровье весь следующий учебный год.

Уважаемые родители, помните, что роль взрослых заключается в том, чтобы приучать детей с самого раннего возраста сознательно следовать правилам безопасного поведения, особенно в период летних каникул.