**Консультация для родителей**

**«Полезный  и  безопасный   летний отдых с ребёнком»**

«Лето - это маленькая жизнь» - так красиво и точно сказано в известной песне Олега Митяева. Однако эту «маленькую жизнь» необходимо правильно обустроить, наполнить важными, интересными и, конечно, полезными для ребенка занятиями.

**Отдых, который несет развитие – становится еще полезнее.**Лето для детей таит в себе богатые возможности, о которых можно только мечтать в иное время года. Например, в лесу вы можете показать ребенку настоящий гриб - точно такой же, как на картинках в его книжке.

Летом родители должны не просто гулять с малышом, а сочетать игры и прогулки с ненавязчивым обучением.   Ведь лето – это пора отдыха, увлечений и приключений!    Гуляя в парке, у реки, да и просто во дворе можно найти множество предметов и объектов живой природы, чтобы их описать, составить предложение, придумать рассказ или развить мелкую моторику.

 Полезно проводить разнообразные наблюдения за погодой, сезонными изменениями в природе, растениями, птицами, животными, людьми. Все это нужно комментировать, обсуждать, оформлять в виде беседы.  Новые, незнакомые ребенку слова следует объяснять, повторять несколько раз, научить ребенка понятно выговаривать их.  Полезно вслушиваться в звуки улицы: шелест листьев, голоса птиц, звуки ветра, дождя и т.д. это развивает слуховое внимание.

Отдыхая на пляже, либо в парке можно организовать экспериментальные опыты, с изучением свойств воды, песка, травы, росы. Подобные занятия расширяют не только кругозор ребенка, но и пополняют активный словарь существительными, прилагательными, глаголами.

Лето не только время путешествий и продолжительных прогулок, но и наиболее благоприятная пора для отдыха, закаливания и оздоровления детей. Поэтому очень важно, чтобы родители с наибольшей пользой распорядились этим драгоценным временем.

Летний период несет в себе не только радость каникул, возможность загорать и купаться, но и высокие риски для детей. Связанно это с множеством факторов.

   Обеспечить безопасность детей летом  первоочередная задача родителей!

Уважаемые родители, помните, что естественные силы природы оказывают благоприятное влияние на организм только в том случае, если их правильно используют, без злоупотреблений. Поэтому роль взрослых и заключается именно в том, чтобы приучать детей с самого раннего возраста сознательно следовать правилам безопасного поведения, особенно в период летних каникул. Чтобы летний отдых ваших детей проходил активно и в то же время безопасно, следует придерживаться элементарных правил.

**Солнце** — не только источник тепла и света, под воздействием солнечных лучей в организме образуется витамин Д, необходимый для роста и развития организма и защиты его от различного рода инфекций. Однако долгое пребывание под прямыми лучами солнца, особенно при температуре воздуха более 25 градусов может вызвать тепловой удар (перегревание организма) и солнечный удар (раздражение нервных центров при воздействии солнечных лучей на непокрытую голову).

Ультрафиолетовая часть спектра солнечных лучей угнетает иммунитет, активизирует родинки на теле, вызывает солнечные ожоги. Чтобы этого избежать: с 10 до 17 часов не следует находиться под прямыми солнечными лучами; обязательно покрывать голову платком или шляпой; находиться у моря, которое вызывает дополнительное ультрафиолетовое облучение, отражая солнечные лучи, желательно утром с 7-00 до 10-00, а вечером — после 17.00.

**Купание в море** - самый приятный и эффективный вид закаливания. При плавании включаются в работу все виды мышц, укрепляется нервная, дыхательная и сердечно -сосудистая системы. Но не следует забывать о постепенности и осторожности. Для неподготовленного человека, тем более ребенка, вода для первых купаний должна прогреться хотя бы до -22 градусов, продолжительность первого купания должна быть не более 2-4 минут, только после нескольких дней игры в воде можно продлить до 10 минут. Переохлаждение организма — одна из основных причин несчастных случаев.

**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.

**Следите за питанием ребенка**. Мороженое, газировка, фаст-фуд не принесет здоровья вашему ребенку. Приучите ребенка мыть руки перед каждым приемом пищи или хотя бы тщательно вытирать их влажными салфетками. Не употребляйте на жаре скоропортящиеся продукты, особенно мясо, которое может превратиться в яд уже после 20 минут нахождения на солнце.

Старайтесь больше употреблять овощи, фрукты и ягоды. Мойте их тщательно, перед тем как употребить в пищу. Старайтесь не приобретать фрукты, которым еще по сезону не должны продаваться. Как правило, это продукты, выращенные с большим добавлением химических веществ, стимулирующих рост, они очень опасны для здоровья и могут вызвать сильное отравление. В аптечке всегда держите средства лечения отравлений

**Опасные насекомые.** От укусов клещей поможет защититься головной убор, всегда надевайте его ребенку, когда идете в лес или парк. Также при высокой опасности укуса клеща, желательно, надевать одежду, закрывающую ноги и руки. Применяйте специальные средства по отпугиванию насекомых, но старайтесь избегать нанесения на ребенка ядовитых спреев, лучше носите с собой салфетки репелленты, которые будут отпугивать насекомых.

Избегайте контакта с осами, пчелами, шмелями и шершнями их укусы болезненны и могут вызвать аллергическую реакцию и даже нанести ребенку психологическую травму. Держите в аптечке средство для лечения укусов насекомых.

**Остерегаемся травм**. При занятии активными видами спорта: езда на скейте, роликах, велосипеде – обеспечьте ребенку надежную защиту уязвимых мест. Для этого надо использовать шлем, наколенники, налокотники, защиту ладоней. При езде на роликах обращайте внимание на то, чтобы они надежно фиксировали лодыжку, которую ребенок может вывихнуть. Старайтесь приобретать спортивные товары от надежных производителей, особенно это касается травматических видов спорта. Обучите ребенка технике правильного падения в критической ситуации или обратитесь к инструктору. При использовании любого спортивного инвентаря следите, чтобы он был исправен и соответствовал возрасту ребенка

**Соблюдая эти простые правила, вы сможете уберечь себя и своих близких от многих неприятностей, а летний отдых принесет вам и вашим детям радость и здоровье!**

  **Консультация для родителей**

**«Осторожно ядовитые растения»**

Проблема острых отравлений у детей – одна, из наиболее актуальных, особенно в летний период. Часто встречаются отравления в возрасте от 1 до 5 лет. В отличие от взрослых отравления ядовитыми грибами и растениями у детей протекают тяжелее потому что:

* Все системы органов еще незрелые.
* Низкая устойчивость организма к яду.
* Характерно более быстрое проникновение яда в организм.
* Склонность детского организма к токсикозу и эксикозу (обезвоживанию).

Профилактика отравления ядовитыми растениями и грибами состоит в мерах предосторожности.

**Уважаемые родители! Научите своих детей следующему:**

* Нельзя пробовать на вкус неизвестные ягоды, листья, стебли растений, плоды, семена, грибы, как бы привлекательно они не выглядели.
* К незнакомым растениям даже нельзя дотрагиваться, так как можно получить ожег, аллергическую реакцию.
* К ядовитым растениям относятся: бузина черная, вороний глаз, дурман, болиголов, багульник, белена черная и многие другие. Чтобы избежать отравления, надо научить детей хорошо знать основные признаки ядовитых и несъедобных грибов и растений и поддерживать правила- никогда ничего незнакомого и опасного не пробовать на вкус, не употреблять в пищу и даже не трогать руками.
* В ядовитых растениях содержатся яды, способные вызвать отравления как при вдыхании летучих арома-веществ, выделяемых растениями, так и при попадании сока на кожу.
* Самое сильное отравление можно получить при приеме внутрь токсина с ягодами, листьями, корнями.

**Действия при отравлении ядовитыми растениями.** При попадании в организм ядовитых растений, а также при подозрении на это необходимо срочно принять меры первой помощи:

1. Незамедлительно вызвать врача или скорую медицинскую помощь
2. Если пострадавший в сознании, надо промыть ему желудок: дать выпить 3-4 стакана воды и, пальцем или черенком ложки надавливая на корень языка, вызвать у него рвоту. Промывание желудка следует повторить 2-3 раза.
3. При отравлении аконитом и болиголовом желудок промывают бледно-розовым раствором марганцовокислого калия (перманганата калия).
4. Так как многие яды хорошо адсорбируются активированным углем, после промывания желудка рекомендуется принять активированный уголь (карболен).
5. После оказания первой медицинской помощи рекомендуется как можно быстрее доставить пострадавшего в мед. учреждение. Особая срочность вызвана в тех случаях, когда отравление вызвано растениями, воздействующими на нервную систему и сердце.
6. При развитии судорог важно не допустить нарушения дыхания за счет спазма жевательных мышц, поэтому в рот пострадавшего следует вставить черенок ложки, обернутый бинтом или носовым платком.

***Желаем Вам и Вашему малышу яркого и радостного лета.*** ***Ну и, конечно же, здоровья!!!***