

**Консультация для родителей
на летне-оздоровительный период
Группа «СЕМИЦВЕТИК»**



Воспитатель: Ракитина А.Н.

Закаливание детей в летний оздоровительный период.

Лето, самое благоприятное время для укрепления здоровья ребенка, его правильного физического развития и закаливания.

Важным оздоровительным средством, уменьшающим число простудных заболеваний, является **закаливание**. Оно улучшает кровообращение, повышает тонус центральной нервной системы, нормализует обмен веществ, оказывает общеукрепляющее воздействие на организм в целом.

Основными средствами закаливания детей являются естественные природные факторы.

Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья!

Первое условие закаливания — систематичность.

Процедуры проводятся не от случая к случаю, а систематически каждый день.

Второе условие — постепенность.

Продолжительность процедур увеличивается постепенно.

Третье условие — комплексность.

Очень важно при оздоровлении детей учитывать особенности вашего ребенка, состояния его здоровья и физического развития.

Летний период — лучше время года для закаливания. Приближается детского организма. Эффект от закаливающих процедур достигается за 2-3 месяца.

Поэтому нельзя отменять закаливание даже в случае легких процедур выполняются в комплексе с утренней гимнастикой. Температура заболеваний детей. Педиатры рекомендуют просто уменьшить нагрузку или интенсивность раздражителя. В случае болезни ребенка закаливающие процедуры возобновляют по щадящему режиму, через 1-2 недели после полного выздоровления.

Закаливание организма рекомендуется начинать *с воздушных ванн*. Данные воздуха должна быть от +16°С до +20°С градусов. Продолжительность процедур 20-30 минут, с последующим увеличением на 5-10 минут. Время проведения процедур постепенно доводится до двух часов. Также рекомендуется сон в хорошо проветренной спальне с доступом свежего воздуха, ежедневные прогулки по 3-4 часа в любую погоду.

Одно из важнейших правил закаливания — переход от процедур, оказывающих менее сильное воздействие, к более сильным.

Закаливание водой оказывает положительное воздействие на организм ребенка. Начинать его желательно после курса закаливания воздухом: мытье рук после сна теплой водой, затем — попеременное умывание рук до локтей, лица, шеи, верхней части груди теплой и прохладной водой;

полоскание горла кипяченой водой с постепенным снижением температуры на 1°С градус каждый день, начиная с 36°С до 22°С градусов; обтирание начинают с сухого растирания частей тела (руки, грудь, спина) до легкой красноты кожи махровым полотенцем в течение 10 дней. Затем производят влажные обтирания, температуру воды снижают с 30-32°С градусов до комнатной на 1 градус каждые 2 дня. Продолжительность процедуры до 3 минут. В конце следует сухое обтирание.

Также используется контрастное обливание стоп водой при температуре 38°С-18°С. Заканчивают процедуру сухим растиранием. Можно использовать контрастное обливание для рук, температурный режим такой же, как и при обливании стоп. Постепенно температура воды снижается на 1 градус в неделю, а длительность увеличивается до 35 секунд.

Солнечные ванны оказывают на организм общеукрепляющее действие, повышают обмен веществ, улучшают самочувствие, сон, кожа лучше регулирует теплообмен. Их лучше принимать утром до 11 часов. Начинают с 5 — 10 минут, доводя до 2-3 часов. Солнечные ванны целесообразно сочетать с активными движениями.

Закаливание детей дошкольного возраста включает в себя хождение босиком по траве, песку или нагретым камушкам на речке. Применение такого естественного массажа стоп также закаливает и оздоравливает организм, является профилактикой плоскостопия.

Разумное применение всех указанных средств воздействия на организм детей, правильное их сочетание с учетом состояния здоровья каждого ребенка, его индивидуальных особенностей дают хорошие результаты. Быстро прошли летние деньки, а ваши дети — выросшие, посвежевшие, веселые возвратятся в детский сад.

Укусы насекомых

Лето благодатная пора. Время отдыха и интересных занятий. Но летом нам доставляют неприятности комары, клещи и пчелы. И наша задача постараться оградить наших детей от укусов насекомых. Сейчас все больше детей с аллергической реакцией и мы должны знать, как избежать этих неприятностей.

Летом больше всего нас беспокоят комары.

При укусе они впрыскивают под кожу человека особое вещество, которое вызывает сильнейший зуд. Место укуса комаров дети постоянно чешут. Чтобы уменьшить зуд можно смазать фенистил-гелем. А так же можно наложить на место укуса содовый прохладный компресс или кубик льда. Расчесанная ранка создаёт благотворную почву для других инфекций. И как следствие расчесанные места воспаляются, становятся красными,

болезненными и могут даже нагнаиваться. Если же ранка все - таки расчесана, надо обработать ее зеленкой или перекисью водорода.

Чтобы избежать укуса комаров, необходимо соблюдать некоторые меры предосторожности:

Оградить свой дом от попадания комаров в него. Надо повесить москитные сетки на окна. Периодически обрабатывать их препаратами, которые отпугивают насекомых.

Если все - таки комары проникли в ваше жилище, то необходимо использовать препараты, которые убивают насекомых.

Выходя из дома на прогулку, наносите на кожу ребенка средства, отпугивающие насекомых. При этом помните, что надо избегать попадания препаратов в глаза. Если это все же произошло, немедленно промойте глаза большим количеством проточной воды.

Но не только комары доставляют нам беспокойство.

Поговорим о клещах.

Они являются наиболее опасными насекомыми, так как клещи являются переносчиками инфекционных заболеваний. Эти вирусные инфекции поражают спинной и головной мозг. Заболевания протекают тяжело, с высокой температурой, судорогами и могут приводить к различным осложнениям.

Что же делать, если вы заметили клеща на теле ребенка? Не пытайтесь сами извлечь его, а постарайтесь как можно скорее обратиться в травмпункт. Там насекомое удалят и проверят, не является ли он разносчиком инфекции. Если вы находитесь далеко и быстро не сможете показаться врачу, удалите клеща самостоятельно. Извлекать насекомое нужно пинцетом, делая выкручивающие движения и стараясь не повредить брюшко и хоботок. Помните дергать быстро нельзя, так как вы можете верхнюю половинку туловища клеща оставить внутри кожи, а это опасно воспалением и нагноением. После удаления клеща убедитесь, не осталась ли там часть его. Если все чисто, место укуса промойте водой или спиртом, смажьте йодом или зеленкой. Затем тщательно вымойте руки с мылом, предварительно положив клеща в пакетик, и при первой возможности отвезите его в травмпункт. Только там определят степень опасности, проверив его на носительство возбудителя.

Какие меры предосторожности надо соблюдать, чтобы вас не укусил клещ:

Ваша одежда должна быть по возможности светлой, так как на ней проще заметить насекомое;

Постарайтесь максимально закрыть кожу: наденьте носки, брюки, рубашку с длинными рукавами, голову покройте панамой или бейсболкой;

Не разрешайте детям ходить босиком по траве, сидеть и лежать на земле, не осмотрев предварительно поверхность почвы;

Каждые 15–20 минут осматривайте себя с ног до головы;

Не оставайтесь на ночлег, если заранее не приобрели антиклещевые спреи, которыми нужно будет обработать палатку и спальный мешок.

Ещё я хотела напомнить вам о таких насекомых как пчела, оса, шершень. Укусы этих насекомых очень болезненны. Место укуса быстро краснеет, становится припухшим и отечным. Ребенок жалуется на сильную пульсирующую боль. Может повыситься температура тела, иногда наблюдаются тошнота и головная боль. Кроме болезненных ощущений укусы этих насекомых могут вызвать аллергические реакции вплоть до анафилактического шока.

Необходимо:

Успокоить ребенка;

Приложить к месту укуса холодный компресс;

Исключить возможность перегрева ребенка и физическую нагрузку;

Если в теле ребенка осталось жало, надо быстро и аккуратно удалить его;

Обработать ранку перекисью водорода;

Дать малышу десенсибилизирующий препарат внутрь;

Помазать область укуса противоаллергическим гелем;

При развитии аллергической реакции, которая сопровождается нарастающим отеком, тошнотой и даже затруднением дыхания, надо незамедлительно обратиться к врачу.

Укусов пчел, ос и шершней можно избежать, если:

Дети не будут играть среди цветов;

Будут четко знать, что нельзя махать руками, гоняться и пытаться поймать этих полосатых насекомых;

Не есть на улице сладости, привлекающие насекомых. Не посещать с детьми места возможного скопления жалящих насекомых;

Оберегайте своих детей от укусов насекомых. Помните и применяйте на практике простейшие меры предосторожности. Будьте здоровы!

Пищевые отравления

Летом мало кто из родителей удерживается от соблазна напоить малыша парным молоком или угостить его немытыми ягодами из сада, овощами с огорода. Парное молоко очень вредно для маленьких детей, поскольку в отличие от молока, прошедшего тепловую обработку и стерильно упакованного, оно может вызвать не только кишечные расстройства, но и инфекционные заболевания.

Такие ягоды, как клубника, малина и земляника необходимо мыть особенно тщательно. Немытая или плохо промытая зелень "со своего огорода" может привести к развитию у ребенка иерсиниоза, известного также под названием "псевдотуберкулеза" или "мышиной лихорадки".

Даже обычные для ребенка продукты питания в жаркое время года быстро портятся, а срок их хранения сокращается.

Недопустимо поить ребенка сырой водой, даже родниковой или после очистки через фильтр.

Как избежать пищевого отравления:

- Мойте руки до и после того как дотронулись до пищи.
- Горячую пищу следует разогревать и подавать в горячем виде. Готовьте мясо и молочные продукты при температуре не ниже 70 градусов.
- Скоропортящиеся продукты можно держать не в холодильнике - при комнатной температуре (около 20 градусов) - не более 2-х часов. Если в жару вы отправились на пикник, то время хранения продуктов снижается до 1 часа.
- После соприкосновения с сырым мясом посуду необходимо вымыть самым тщательным образом, а разделочную доску лучше отрасти жесткой губкой.
- Во время приготовления и разогрева пищи в микроволновой печи периодически помешивайте ее или пробуйте, взяв продукт из разных мест, т.к. температура в СВЧ распределяется недостаточно равномерно.
- Перегретый автомобиль превращается в настоящий инкубатор микробов. Продукты можно держать в машине не дольше, чем время таяния мороженого.