

**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 — лучшее время года для закаливания. Приближается детского организма. Эффект от закаливающих процедур достигается за 2-3 месяца.

Поэтому нельзя отменять закаливание даже в случае легких процедуры 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°C до +20°C 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 благодетельную 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 определяют 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 шершей 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 мест 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 "мышинной 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 отдраить 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.