**Консультации для родителей на летний период.**

*Что ты мне подаришь, лето?
— Много солнечного света!
В небе pадyгy-дyгy!
И ромашки на лyгy!
— Что ещё подаришь мне?
— Ключ, звенящий в тишине,
Сосны, клёны и дубы,
Землянику и грибы!
Подарю тебе кyкyшкy,
Чтобы, выйдя на опyшкy,
Ты погpомче кpикнyл ей:
«Погадай мне поскорей!»
И она тебе в ответ
Нагадала много лет!*

Лето не только время путешествий, но и наиболее благоприятная пора для отдыха, закаливания и оздоровления детей. Поэтому очень важно, чтобы родители с наибольшей пользой распорядились этим драгоценным временем. Вместе с тем возникает немало вопросов, как это лучше сделать.

Летом дети максимальное время должны проводить на воздухе. Солнечные ванны всочетании со световоздушными ваннами, а также водными процедурами оказывают прекрасное укрепляющее действие. Дети становятся устойчивее к гриппоподобным заболеваниям, нежели те ребята, которые мало загорали.

Но, самая большая опасность для дошкольников – перегрев организма, солнечные ожоги, солнечный удар, поскольку ребёнок обладает менее совершенной терморегуляцией и кожа его очень нежна.

**Тепловой удар.**

 При лёгком солнечном или тепловом ударе симптомы в основном однотипны. Это – головокружение, слабость, головная боль. Часто отмечается расстройство кишечника. В тяжёлых случаях могут появиться судороги, рвота, потеря сознания.

Во всех таких ситуациях нужно срочно вызвать врача, а до его прихода перенести ребёнка в тень, смочит голову и грудь холодной водой, не переносицу положить холодный компресс, приподнять голову. Дайте ребёнку попить и успокойте его.

**Солнечные ожоги.**

Солнечный ожог вовсе не так безобиден, как думают многие. Дети не должны подвергаться воздействию прямых солнечных лучей длительное время. Старшие дети могут загорать очень непродолжительное время. Одевать детей следует в легкую хлопчатобумажную одежду, на голову шляпа, кепка или панама. Все это защитит ребят от солнечного удара и ожогов. На жаре дети должны много пить.

**Купание – прекрасное закаливающее средство**

Купаться в открытых водоёмах можно начиная с двух лет. Место для купания должно быть неглубоким, ровным, с медленным течением. Прежде чем дать ребёнку возможность самостоятельно войти в воду, необходимо убедиться в том, что в данном месте нет ям, глубокой тины, коряг, острых камней. В воде вместе с ребёнком обязательно должен находиться взрослый.

При купании необходимо соблюдать правила:
1. Не разрешается купаться натощак и раньше чем через 1-1,5 часа после еды
2. В воде дети должны находиться в движении
3. При появлении озноба немедленно выйти из воды

4  Нельзя разгорячённым окунаться в прохладную воду.

5. Не разрешайте ребенку входить в воду без взрослых.

**Осторожно насекомые.**

Оградите ребенка от комаров, пауков и других насекомых. С наступлением теплых дней появляется большое количество различных сезонных насекомых.

Комары.

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.

Клещи

Чтобы уберечь ребенка от укусов клещей во время лесных прогулок, необходимо, прежде всего, защитить волосы и открытые участки кожи - экипировать его головным убором и надевать вместо шорт длинные брюки, заменить открытые сандалии закрытой обувью, а футболки и безрукавки - рубашкой с длинными рукавами.

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 мест возможного скопления жалящих насекомых;

Оберегайте своих детей от укусов насекомых.

Соблюдая все эти несложные рекомендации постарайтесь провести лето со своим ребенком максимально интересно, увлекательно и безопасно.

Будьте внимательны!