

ЗДРАВСТВУЙ, ЛЕТО!

Лето справедливо считают наиболее благоприятным временем для укрепления здоровья и физического развития детей. Обилие тепла и света, огромный выбор свежих овощей, фруктов, ягод, возможность носить облегченную одежду и обувь, проводить большую часть свободного времени на воздухе, в природных условиях – все это (и многое другое) дарит нам летняя пора. Вместе с тем, проведет ли ребенок лето с пользой для своего здоровья и развития, во многом зависит от его родителей.

Поэтому стоит вспомнить некоторые рекомендации для летнего периода:

- уделяйте больше внимания закаливанию детей в процессе повседневной жизни;

- регулярно проводите закаливающие процедуры, разрешайте детям ходить босиком: это не только способствует закаливанию организма, но и предупреждает развитие плоскостопия;

- рекомендуемая одежда детей летом в тёплые дни – трусики из хлопчатобумажной ткани или трикотажные. Когда дети бывают на солнце, они должны надеть белые лёгкие панамки. Закалённые дети могут быть в трусиках даже рано утром или после заката солнца;

- максимально используйте возможность пребывания вашего малыша на свежем воздухе;

- старайтесь не нарушать привычный режим жизни ребенка;

- больше внимания уделяйте физическим упражнениям, подвижным играм. Для этого дома желательно иметь : мячи, кегли, скакалки, бадминтон, кольцоброс и т.п.;

- помните: «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!»



Лето и безопасность ваших детей

Летом резко возрастает вероятность травм и отравлений. По необъяснимой причине детей неумолимо притягивают места и предметы, потенциально опасные для здоровья, а иногда и жизни - водоемы, канавы, колючие кусты, ядовитые растения, костры, трассы с оживленным движением. Учитывая все это, родителям постоянно надо быть начеку, не оставлять ребенка без присмотра. Отправляясь с ним на отдых, не забудьте взять с собой домашнюю аптечку и его медицинский страховой полис.

Солнце доброе и злое

Истосковавшись по теплу и свету, летом мы слишком много проводим времени под прямыми солнечными лучами, забывая об опасности ожогов и тепловом солнечном ударе. Еще до наступления жары следует приобрести детский защитный крем, предохраняющий кожу от избытка ультрафиолета. Солнечные ожоги вовсе не так безобидны, как думают многие.

Как защитить ребенка от солнечного ожога или теплового удара:

- выходя на улицу, обязательно одевайте ребенку панамку;
- необходим крем для загара с фактором защиты не менее 15 единиц;
- наносить защитный крем следует каждый час, а также всякий раз после купания, даже если погода облачная;
- в период с 10.00 до 15.00ч, на который приходит пик активности ультрафиолетовых лучей А и Б, лучше вообще не загорать, а посидеть в тени;
- даже если ребенок не обгорел в первые пять дней, срок пребывания на открытом солнце не должен превышать 30 мин.



ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЕТЕЙ ЛЕТОМ

Взрослые должны обеспечивать безопасность ребенка в двигательной деятельности и, если понадобится, тут же прийти на помощь. Дети очень чутко воспринимают поведение взрослых, им передается их испуг, а взволнованный голос взрослого пугает их сильнее собственного неприятного ощущения.

Важно в таких случаях успокоить малыша. Особого внимания требуют дети впечатлительные, со слабой нервной системой, способные испугаться даже при виде незначительной царапины. Спокойное, разумное поведение взрослых, уверенные движения облегчают болезненные ощущения.

Можно порекомендовать ряд упражнений, подготавливающих ребят к возможному падению: учиться напрягать мышцы, группироваться при падении, соприкасаясь с землей возможно большей площадью тела, и переходить на перекатывание. Начать надо с более простых упражнений, а по мере усвоения их ребенком вносить усложнения. Выполнять упражнения следует на толстом ковре, паласе, гимнастическом мате.

1. И.п.: сидя на полу. Ноги прямые, руки на бедрах. Быстро опрокинуться назад, мягко перекатиться на «круглую» спину (ноги подняты вверх, руки ложатся на пол, подбородок прижат к груди).

Усложнение: то же выполнить из положения сидя на корточках, затем из положения стоя.

2. И.п.: стоя на коленях. Кисти рук на уровне плеч ладонями вперед. Мягко упасть вперед, пружиня руками об пол.

