**Консультации для родителей**

**«Отдых с ребенком летом»**

  Лето прекрасное время года. Семейный отдых – это максимально возможное количество времени, которое вы можете уделить своему ребенку. Чтобы отдых принес только удовольствие вам и вашему ребенку постарайтесь соблюдать некоторые правила:

· Если вы решили заниматься со своим ребенком, помните, что эти занятия должны быть короткими и проводить их лучше в утренние часы. Ваша задача расширять кругозор детей, соединяя имеющиеся знания и жизненный опыт ребенка.

· Следует помнить, что выезжая за город, или путешествую по миру, следует обсуждать с ребенком полученные впечатления.

· Всеми силами отвлекайте ребенка от телевизора и компьютера, проводите все свободное время на свежем воздухе, катайтесь на велосипеде, самокате, роликах, играйте в футбол.

-Лето – это укрепление здоровья ребенка и от того как он отдохнет во многом зависит его здоровье весь следующий учебный год.

· 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.

· Выбирайте только те виды отдыха, которые устроят вас и вашего ребенка.

· Собираясь на отдых с компанией, старайтесь брать людей своего круга, которые разделяют ваши интересы, со схожими материальными уровнями.

Помните:

Отдых – это хорошо. Неорганизованный отдых – плохо!

Солнце – это прекрасно. Отсутствие тени – плохо!

Морской воздух, купание – это хорошо. Многочасовое купание – плохо!

Экзотика – это хорошо. Заморские инфекции – опасно!

Впереди у вас три месяца летнего отдыха. Желаем вам интересного лета, хорошего настроения, здоровья!

**Консультация для родителей на тему:**

**«Солнце хорошо, но в меру»**

Летом дети максимальное время должны проводить на воздухе.  Это касается и самых маленьких – грудных детей.

Однако, если более  старшим дошкольникам разрешается понемногу загорать, то малышам прямые солнечные лучи могут причинить вред. Самая большая опасность – перегрев организма, солнечные ожоги, солнечный удар, поскольку маленький ребёнок обладает менее совершенной терморегуляцией и кожа его очень нежна.

До трёх лет световоздушные ванны можно проводить под навесом или в тени деревьев. При этом нужно соблюдать принцип постепенного обнажения тела ребёнка. Сначала от одежды освобождаются руки и ноги, а затем остальные части тела. Уже с 1,5 летнего возраста световоздушные ванны ребёнок может принимать в одних трусиках. Продолжительность первой такой ванны – 5 минут, затем время постепенно увеличивается до 30-40 минут.

Световоздушные ванны особенно рекомендованы детям с ослабленным организмом. Лучшее время проведения – с 9 до 12 часов, на юге – с 8 до 10 часов. Каждую световоздушную ванну лучше всего заканчивать водной процедурой.  Дети дошкольного возраста после недельного курса световоздушных ванн могут начать принимать солнечные ванны.

Загорать ребёнок может лёжа, а ещё лучше во время игр и движений.

Солнечные ванны в сочетании со световоздушными ваннами, а также водными процедурами оказывают прекрасное укрепляющее действие. Дети становятся устойчивее к гриппоподобным заболеваниям, нежели те ребята, которые мало загорали.

**Консультация для родителей на тему:**

**«Осторожно: тепловой и солнечный удар!»**

Специалисты не делают больших различий между этими состояниями. И это понятно.

В основе как теплового, так и солнечного удара лежит перегревание организма. Причиной теплового удара является затруднение теплоотдачи с поверхности тела. Часто это связано с длительным пребыванием в жаркой,

влажной атмосфере.

При солнечном ударе возникает нарушение кровообращения в головном мозге.

Обычно это бывает, когда ребёнок ходит на солнце с непокрытой головой.

Чем меньше возраст ребёнка, тем он чувствительнее к действию жары и солнечных лучей.

Поэтому перегрев организма у маленького ребёнка иногда может уже случиться во время приёма световоздушных ванн.

При лёгком солнечном или тепловом ударе симптомы в основном однотипны. Это – головокружение, слабость, головная боль.

У малышей 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.

**Консультация для родителей на тему:**

**"Безопасность ребенка на улице"**

Возможно, кое-кто из родителей малышей подумает, что эта статья не для него. Еще не один год пройдет, пока кроха станет настолько взрослым, чтобы гулять самостоятельно. Все это так.

Но воспитывать ответственность у ребенка необходимо с малых лет.

Чем раньше вы объясните малышу правила безопасного поведения на улице, тем вероятнее, что он не забудет науку и сможет при необходимости правильно воспользоваться этими уроками.

Ваша задача – научить ребенка правильно вести себя в экстремальной обстановке.

Одевая малыша на прогулку, проведите ревизию одежды. Лучше, чтобы она была без шнурков, которыми можно зацепиться.

Желательно, чтобы обувь плотно фиксировалась на ноге и не «скользила». Это сделает игры ребенка более безопасными.

Еще одна опасность – большие и маленькие *четвероногие*, причем не только бродячие, но и самые настоящие домашние.

Речь не столько об опасных болезнях, которые могут переносить животные, сколько о собачьей агрессии, жертвами которой иногда становятся дети.