**«БЕЗОПАСНОСТЬ ДЕТЕЙ ЛЕТОМ»**

**Долгожданный летний период – что он значит для ребенка и родителей**

Летом детские сады практикуют прием детей и проведение утренней зарядки на участке. Спортивные соревнования, посильный труд — тоже проходят на свежем воздухе. Ознакомление с окружающим миром становится как никогда близким к природе, особенно на прогулках в парк или на речку. Веселые ребячьи голоса на улице не стихают на улице до самой темноты. Летом, кроме обилия возможностей для отдыха, возникают и новые поводы для беспокойства за жизнь и здоровье детей. Очень важно проработать вопросы безопасности на улице, чтобы ребенок не потерялся, не обгорел на солнце, не получил тепловой удар. Детский сад не берет на себя функции медицинских учреждений, но целенаправленно занимается укреплением здоровья и закаливанием детей. К примеру, летом в меню обязательно присутствуют свежие фрукты и овощи, соки. В режим дня детей 3-7 лет в саду включают солнечно-воздушные ванны. Проводятся влажное обтирание, хождение босиком и обливания водой. Эту работу следует продолжить в поездках семьи на дачу, на море, во время отдыха в городе. Тогда три летних месяца принесут максимальную пользу растущему организму.

**Практические советы и рекомендации родителям**

Тепло способствует усиленному размножению бактерий, быстро растут их колонии в недоброкачественных продуктах питания. Овощи и фрукты обязательно мойте под проточной водой перед употреблением. Постоянно напоминайте ребенку о личной гигиене, ее первом незыблемом правиле — мыть руки перед едой. Кожа детей несовершенна, как и способность к терморегуляции, поэтому тепловые удары случаются чаще. Чтобы этого не произошло, одевайте ребенка по погоде в светлую одежду из натуральных тканей. В солнечный день обязателен легкий головной убор, достаточный запас питьевой воды. Избегайте солнечных ожогов — типичных травм летнего периода. Эти повреждения возникают, если кожа не подготовлена к приему больших доз ультрафиолета, или ребенок слишком долго находится на солнце. Продолжительность воздушно-солнечных ванн увеличивайте постепенно: с 3–5 до 20–40 минут. Избегайте периода с 12 до 15 часов, когда солнце очень активно. При необходимости нанесите детский солнцезащитный крем. Домашняя аптечка должна быть укомплектована такими препаратами, как парацетамол, йод, зеленка, перекись водорода, крем с декспантенолом (витамином В5). Летом востребованы детские солнцезащитные кремы, репелленты для отпугивания насекомых.

**Отдых ребенка в городе: советы родителям**

Во время поездок на легковом автомобиле, если нет детского кресла, то посадите ребенка на заднем сиденье посередине или справа. Объясните ребенку, что неподходящие для детских игр места – стоянки личного транспорта, стройплощадки, подвалы и открытые люки канализации. Соблюдайте правила поведения на улице: возьмите ребенка за руку, на тротуаре держитесь подальше от проезжей части, переходите дорогу по пешеходному переходу. Разъясните детям, как опасно играть вблизи автотранспорта. Летом на улицах становится больше бездомных собак и кошек, они могут быть переносчиками заболеваний, часто ведут себя агрессивно. Не разрешайте детям подходить близко к животным, приманивать их едой. Сорняки во дворе не подходят ребенку для игр в магазин, рынок, дочки-матери. Объясните, что эти растения не желательно трогать руками и нельзя брать в рот.

**Отдых с ребенком летом на даче: советы родителям**

Укусы клещей, пчел, ос и комаров могут быть опасными с точки зрения тех инфекций, что разносят животные, и аллергических реакций со стороны организма ребенка. Для защиты от насекомых применяйте репелленты с натуральными компонентами. Если ужалила оса или пчела, то сначала удалите жало, затем протрите кожу спиртом и приложите на 50 секунд лед, обернутый марлей. Пчелиные или комариные укусы у детей могут сопровождаться отеками, сильным покраснением, раздражением и зудом. Проконсультируйтесь с педиатром о применении в таких случаях противоаллергических препаратов. При оказании первой помощи клеща удалите пинцетом, как бы «выкручивая» его из кожи против часовой стрелки. Обработайте место укуса перекисью водорода, затем йодом. Летом много соблазнов в виде даров леса, но не все привлекательные ягоды и грибы съедобны. Приучайте детей не собирать неизвестные им растения. Ребенку следует объяснить, как укрыться во время грозы и молнии. Грозовые разряды опасны для людей, поэтому надо переждать непогоду в помещении, закрыть балконную дверь, форточки.

**Отдых с ребенком на море: советы и рекомендации родителям**

Отправляясь на море с ребенком , вы должны знать, что плавание в открытом водоеме – это одновременное воздействие света, воды, движения и воздуха. Учитывайте, что в случае морского купания присоединяется еще химическое раздражение солей и микроэлементов. Посещайте с ребенком пляж с 9 до 11 и с 16 до 18 часов. Проследите, чтобы ребенок не плавал натощак и раньше, чем через 1 час после еды. Для безопасности дайте ребенку специальный жилет или надувной круг, покажите, как пользоваться. Не оставляйте детей без присмотра, чтобы они не резвились в воде «до посинения». Организуйте чередование плавания, принятия солнечных и воздушных ванн, ходьбу босиком по песку или гальке для максимального оздоровительного эффекта.

**Подготовка к школьному периоду: советы и рекомендации родителям**

Переход к обучению в стенах школы – переломный момент в развитии ребенка. До этого основной в его деятельности была игра, ей на смену приходит учеба. В плане подготовке к школе многое делают воспитатель детского сада и будущий учитель первоклашек. Но готовность к обучению – это не только овладение чтением и счетом. Есть и другие, не менее важные показатели. Перечислим те, о которых родителям надо позаботиться летом перед школой. Укрепляйте физическое состояние ребенка, регулярно занимайтесь с ним гимнастикой, зарядкой. Это поможет подготовить мускулатуру к сохранению одной и той же позы в течение 40-45 минут. Если есть нарушения работы глаз, органа слуха, пальцев, то в дальнейшем они могут стать одной из причин задержки в развитии, неуспеваемости. Проконсультируйтесь с врачом и своевременно примите меры. Обогащайте представления ребенка, давайте ему новую информацию и помогайте ее осмыслить, применить в игре или рисунке. Знания должны быть «живыми», побуждать мышление, воображение и творчество. Приучайте ребенка к поиску и установлению причинно-следственных связей. Для этого обсуждайте какое-либо явление, к каким изменениям оно привело. Продолжайте изучать с будущим первоклассником буквы и формируйте умение читать. Повторяйте называние чисел подряд (счет), геометрические фигуры, цвета, сравнивайте понятия маленький/большой, узкий/широкий, низкий/высокий. Тренируйте память разучиванием стихов, басен, потешек и песен, соответствующих возрасту ребенка. Рисуйте, лепите, конструируйте с ребенком, собирайте пазлы – все это способствует развитию мелкой моторики. Легче пойдет обучение письму и развитие речи, формирование внимания и усидчивости. Очень важны для успешной адаптации в школе социальные навыки: общительность, доброжелательность. Если ребенок стесняется, помогите ему преодолеть застенчивость. Объясните, как обращаться к взрослым и сверстникам, формулировать вопрос или просьбу.

Летний период оздоровления детей – большая ответственность взрослых.

Непринужденная атмосфера сезона отпусков порой расслабляет родителей настолько, что они забывают о значении лета для детей. Они жаждут путешествий, отдыха за городом и на море, где могут развлечься и проявить себя. Поэтому возможностями летнего периода следует распорядиться с наибольшей пользой для всей семьи, для ребенка. Надо быть готовыми к проблемам акклиматизации детей при значительной удаленности курортов от мест проживания. Большую опасность для ребят из северных регионов таят в себе прямые солнечные лучи – вызывают ожоги, перегрев организма. Другая питьевая вода, новые продукты питания могут привести к заболеваниям, испортить отдых. Только продумав все до мелочей, подготовившись встретить трудности «во всеоружии», можно рассчитывать на удачный летний сезон. Перечисленные в статье советы и рекомендации охватывают самые главные аспекты оздоровительного периода. Ничего сложного в каждом из пунктов нет, все они вытекают из сегодняшних реалий и призваны облегчить задачи родителей.