

**Консультация для родителей**

**Безопасное  
лето для  
дошкольников**



**Лето это замечательная пора, когда можно много играть, гулять, ходить в походы и купаться. Но и летом очень важно помнить правила. Правила безопасности.**

### **Безопасность на воде**

**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.**

**Не разрешается купаться натошак и раньше чем через 1-1,5 часа после еды, в воде дети должны находиться в движении и при появлении озноба немедленно выйти из воды, нельзя разгорячённым окунаться в прохладную воду. Учиться плавать дети могут только под контролем взрослых.**



**Летом много солнечных дней. Скажите солнцу наш друг или враг?**

**В жаркие дни при большой влажности старайтесь гулять до 10 -11 часов дня, позже возможно пребывание в зеленой зоне в тени деревьев.**

**Не занимайтесь физическими упражнениями в жаркое время суток и под палящим солнцем.**

**Одежда в жаркую погоду должна быть легкой, из хлопчатобумажных тканей, по возможности носите головной убор.**

**Питье слабого чая, кваса и минеральной воды поддерживает водно-солевой баланс организма и способствует правильной терморегуляции.**

**Помимо большого количества жидкости в жаркие дни нужно есть как можно больше фруктов и овощей.**



**Летом родители должны организовать прогулки с детьми в лес, в поле, привлечь к работе в огороде, цветнике.**

**Это будет содействовать общению ребенка с природой, поможет научиться различать травы, деревья, кусты, различать насекомых, понимать какая польза от них и вред.**

**Всё эти прогулки будут содействовать всестороннему развитию ребенка, обогащать его кругозор, укрепят здоровье, принесут радость от общения с родителями.**



**Летнее тепло не только согревает, но и к сожалению, содействует размножению болезнетворных бактерий, которые чаще всего попадают в организм с недоброкачественной пищей.**

**Пищевые продукты и элементарное несоблюдение правил гигиены могут вызвать кишечные и инфекционные заболевания.**

- **Обязательно мойте руки**
- **Не пейте сырую (не очищенную) воду**
- **Употребляйте в пищу только свежие продукты**
- **Тщательно мойте овощи и фрукты**

**Основная причина солнечного и теплового удара - перегревание организма. При этом происходит нарушение нормальной терморегуляции организма и повышается температура тела.**

**Поэтому ребенку необходим головной убор - шляпка, понамка или косынка.**

