

«Тепловой и солнечный удары: признаки, скорая помощь, профилактика»



В настоящее время состояние атмосферы нашей планеты изменилось и, к сожалению, не в лучшую сторону, а это неизбежно привело и к изменению погодных условий, которые все чаще характеризуются аномальными проявлениями. И совсем скоро мы снова услышим предупреждения о том, что в жаркий летний полдень лучше всего оставаться дома, употреблять как можно больше жидкости, а к старикам и детям относиться с особым вниманием, потому как именно они являются той группой риска, которая в большей степени подвержена опасности получить тепловой или солнечный удар. Явной опасности подвергают себя те, кто живет в средней полосе или в северных районах нашей страны и собирается провести отпуск в жарких странах, испытывая организм на прочность. Но, даже если в Африку вы не собираетесь, каждый должен знать, что такое тепловой и солнечный удары уметь от него защититься, особенно, если вы – житель мегаполиса.

Тепловым ударом называется тяжелое нарушение жизнедеятельности организма, связанное с его перегревом.

Причины теплового и солнечного ударов

Причины теплового удара:

- высокая температура окружающей среды, в том числе слишком душная погода и теплая одежда;
- интенсивная изнуряющая физическая нагрузка на организм;
- применение миорелаксантов (анестезиологических препаратов), которые могут стать причиной гипертермического синдрома.

Солнечный удар провоцирует длительное и интенсивное непосредственное воздействие солнечного излучения на организм.

Причиной солнечного удара является исключительно прямое действие солнечных лучей на голову.

Солнечный удар – это проблема, с которой мы можем столкнуться исключительно в летний период времени, в то время как тепловой удар можно получить и закрытом помещении, где низкая влажность и высокая температура воздуха. Хотя стоит заметить, что оба эти явления свойственны скорее теплоте времени года.

Признаки теплового и солнечного ударов:

- головокружение;
- головная боль;
- учащенное сердцебиение;
- тошнота;
- холодный пот;
- покраснение кожных покровов лица;
- упадок сил.

В критических случаях человек под действием сильного тепла или солнца может потерять сознание, а температура тела может повыситься до 41°C.

Не все люди в одинаковой степени подвержены опасности получить тепловой или солнечный удар. Существуют предрасполагающие факторы, которые способствуют этому.

Факторы, способствующие тепловому и солнечному ударам

- слишком большая масса тела;
- состояние повышенного психоэмоционального напряжения;
- препятствия для рассеивания тепла – слишком плотная одежда, плохо проветриваемые помещения;
- сердечно-сосудистые и эндокринные заболевания;
- проблемы неврологического характера;
- прием некоторых лекарственных средств;

Течение теплового удара

Обычно тепловой удар начинается внезапно, но иногда до его начала появляются некоторые неприятные симптомы в виде тянущих мышечных болей, ярко выраженного ощущения жажды и др. Затем пульс человека учащается, часто становится аритмичным, кожные покровы становятся неестественно сухими и горячими, артериальное давление понижается, появляется одышка. В тяжелых случаях температура тела повышается выше 40°C и становятся явными признаки того, что поражается нервная система, а именно: зрачки расширяются, мышечный тонус нарушается, появляются судороги, может даже случиться непроизвольное мочеиспускание или дефекация. Достаточно часто тепловой удар протекает на фоне носовых кровотечений, рвоты, диареи, анурии (задержки выделения мочи).

Возможные осложнения теплового удара

Самый черный сценарий последствий теплового удара – это нарушение диссеминированного внутрисосудистого свертывания, острая печеночная или почечная недостаточность. Осложнениями после удара могут стать проблемы с кровью, такие как тромбоцитопения, лейкоцитоз, гипофибриногенемия, а также с мочой - лейкоцитурия, протеинурия, цилиндрурия.

Скорая помощь при тепловом или солнечном ударе

Самое главное – это как можно скорее поместить больного в более холодное место, для того, чтобы быстрее охладить организм. Идеальный вариант – это ванна с температурой воды 18-20°C, но может быть также и обычное смачивание кожных покровов пострадавшего человека водой (также комнатной температуры), и мягкое

обмахивание (воздух должен быть теплым). При возможности на голову нужно положить лед, а подмышки и область паха обтереть спиртом. Важно знать, что в момент охлаждения человек может проявлять признаки резкого психического двигательного возбуждения.

Если тепловой или солнечный удар случился не улице, то человека необходимо немедленно поместить в тень, максимально освободить от одежды, чтобы кожа охлаждалась, и уложить так, чтобы ноги были расположены выше, чем голова. Если человек пребывает в сознании, то полезно пить воду мелкими глотками, вода должна быть комнатной температуры.

Если пострадавший потерял сознание, то он обязательно должен быть доставлен в лечебное учреждение для последующего обследования и лечения.

Профилактика теплового и солнечного ударов

Если вы или ваши близкие обладаете сниженной устойчивостью к действию тепла, то нужно обязательно проводить акклиматизацию к высоким температурам: правильно выстраивать распорядок дня и питьевой режим. Мерами профилактики, способствующими предотвращению перегревания и, как следствия обезвоживания являются: теневое укрытие от попадания на тело прямых солнечных лучей, установка в помещениях систем кондиционирования, настольных, напольных, настенных вентиляторов, возможность воспользоваться душевой установкой для охлаждения тела и т.п. Одним из самых важных моментов профилактики теплового удара является предотвращение обезвоживания организма, а значит, в жару желательно избегать повышения физической нагрузки, а также усиленных занятий спортом и пить как можно больше жидкости. Однако это не должны быть алкогольные напитки, крепкий чай или кофе. Воду нужно не только пить, но и обтирать мокрыми салфетками (полотенцем) кожу. Выходя на улицу в знойный день, отдайте предпочтение одежде из легких, желательно натуральных, материалов светлых тонов, а также помните о головном уборе.

Людям пожилого возраста и детям во время повышенной солнечной активности (12-15 часов) лучше совсем воздержаться от прогулок по свежему воздуху, находиться в это время на пляже вообще не рекомендуется. Прежде чем сесть в салон автомобиля, который стоял под открытым небом в солнечный день, нужно сначала открыть все двери для сквозного проветривания. Помимо большого количества жидкости в жаркие дни нужно есть как можно больше фруктов и овощей.

Берегите себя и будьте здоровы!

«Профилактика острых кишечных инфекций у детей»



Профилактика острых кишечных инфекций у детей

Причиной острых кишечных инфекций являются несколько групп микроорганизмов- бактерии, вирусы и простейшие.

Источником инфекции является человек или животное.

Ведущие пути передачи:

- контактно-бытовой (через загрязненные предметы обихода, игрушки, грязные руки)
- пищевой (при употреблении в пищу недостаточно обработанные, недоброкачественные продукты питания)
- водный (при питье некипяченой воды, купании в открытых водоемах)

Предрасполагающими факторами для возникновения кишечных инфекций являются:

- летнее время года — повышенная температура воздуха способствует размножению возбудителей в воде, почве, продуктах;
- иммунодефицитные состояния у детей;
- перинатальная патология центральной нервной системы.

Входными воротами и органом - «мишенью» является желудочно-кишечный тракт.

Основные группы симптомов заболевания следующие:

- лихорадка, слабость, снижение аппетита
- диарея, рвота, вздутие живота
- боли в животе

О тяжести заболевания говорят западение глаз, заострение черт лица, западение большого родничка, сухие губы, судороги.

Грозным симптомом, говорящим о крайней тяжести заболевания, является отсутствие мочи у ребенка более 6 часов.

Обратите внимание!

При диарее, сопровождающейся болями в животе, признаками интоксикации:

- Не применяйте болеутоляющие препараты — это может сильно затруднить диагностику. Болеутоляющие лекарства могут скрыть проявления хирургических болезней (аппендицита, острого холецистита и других);
- Нельзя применять грелку, т.к. это может усилить воспаление и спровоцировать резкое ухудшение состояния ребёнка;
- Не делайте клизму с горячей водой, особенно при повышении температуры.
- Не давайте ребенку при поносе вяжущих (закрепляющих) средств — имодиум, лопедиум и т.д. в этом случае течение болезни может осложниться, т.к. вместо ускоренного выведения токсинов из организма, вы спровоцируете их накопление.
- При инфекционных заболеваниях, протекающих с повышением температуры, поносом, рвотой; подозрении на хирургическое заболевание ни в коем случае нельзя применять гомеопатические средства. Такие состояния требуют консультации врача и общепринятой терапии; промедление в назначении традиционных лекарств может привести к печальным последствиям.

Итак, чтобы избежать острых кишечных инфекций у детей следует:

- строго соблюдать правила личной гигиены, чаще и тщательно мыть руки с мылом, особенно - перед едой и после посещения туалета;
- использовать кипяченую, бутилированную или воду гарантированного качества;
- овощи, фрукты, ягоды тщательно мыть перед употреблением под проточной водопроводной водой, а для маленьких детей – кипяченой;
- использовать только чистую упаковку (полиэтилен, контейнеры для пищевых продуктов и т.п.);
- не приобретать продукты питания у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли;
- соблюдать правила гигиены при приготовлении горячих и холодных блюд, сроки годности и условия хранения пищевых продуктов, особенно скоропортящихся, сырые продукты и готовую пищу следует хранить отдельно;
- тщательно прожаривать или проваривать продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты;
- скоропортящиеся продукты и готовую пищу следует хранить только в холодильнике при температуре 2-6⁰ С;
- не смешивать свежеприготовленную пищу с остатками от предыдущего дня, но если готовая пища остается на другой день, то перед употреблением ее необходимо подвергнуть термической обработке (прокипятить или прожарить).
- не скапливать мусор и пищевые отходы, не допускайте появления мух и тараканов;
- постоянно поддерживать чистоту в жилище и соблюдать правила личной гигиены, не давать маленьким детям некипяченое разливное молоко, сырые яйца, использовать для приготовления пищи только свежие продукты.

Желаем здоровья Вам и Вашим детям!!!

Консультация для родителей «Применение закаливающих солнечных и водных процедур»



В последние годы в России наблюдается рост количества часто болеющих детей. Поэтому особое внимание следует уделять профилактике заболеваний. Повысить сопротивляемость организма ребенка к простудным заболеваниям поможет закаливание.

Закаливание – это научно обоснованное систематическое использование естественных факторов природы для повышения устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды. Закаленные дети не боятся переохлаждения, перепадов давления, устойчивы как к низким, так и высоким температурам воздуха и воды, влиянию ветра. У таких детей резко снижается заболеваемость, укрепляется иммунитет.

Основные способы закаливания: водные процедуры, воздушные, солнечные ванны, босохождение, закаливание при помощи влажного и сухого пара (бани). Любой метод либо их сочетание способствует укреплению защитно-приспособленных сил ребенка. Абсолютных противопоказаний к проведению закаливания нет. Ошибочным является мнение, что закаливающие процедуры не разрешены ослабленным детям. Необходимо правильно подобрать и дозировать процедуры закаливания организма.

Водные процедуры

Правила проведения водных процедур.

Одним из важнейших способов закаливания являются водные процедуры. Издавна считалось, что вода обладает целительными и оздоравливающими свойствами. Первым практикующим врачом, использовавшим водолечение, был Гиппократ. Его метод оздоровления базировался на смене холодной и горячей воды с последующим растиранием тела. Этот метод не забыт и сегодня.

Водное закаливание оказывает более мощное воздействие на организм по сравнению, например с воздушными процедурами. Данное обстоятельство объясняется тем, что теплопроводность воды в 30 раз, а теплоемкость в 4 раза выше, чем воздуха. Вода является одним из лучших естественных массажеров, действие которого благоприятно сказывается на нервной системе ребенка.

Различают три фазы реакции организма на действие пониженной температуры воды.

Первая фаза характеризуется повышенным спазмом сосудов кожи, а при более глубоком охлаждении – и подкожно-жировой клетчатки.

Во второй фазе в связи с адаптацией к низкой температуре воды происходит расширение сосудов кожи, которая становится красной. При этом снижается артериальное давление, активизируются тучные клетки и лейкоциты сосудистых депо кожи и подкожной клетчатки с высвобождением биологически активных веществ, в т.ч. обладающих противовирусной активностью. Эта фаза характеризуется улучшением самочувствия, увеличением активности.

Неблагоприятной считается третья фаза, во время которой исчерпываются приспособительные возможности организма, возникает спазм сосудов, кожа приобретает синюшно-бледный оттенок, появляется озноб.

При систематическом использовании водного закаливания продолжительность первой фазы сокращается и быстрее наступает вторая. Самое главное, чтобы не наступила третья фаза.

При интенсивности воздействия на организм водные процедуры располагаются в следующем порядке:

1. Влажное обтирание
2. Обливание
3. Душ
4. Ножные ванночки.

При закаливании ослабленных детей, перенесших тяжелое заболевание, необходима осторожность. Вначале, в течение первых 2-3 дней, обтирают только руки, затем столько же – руки и грудь, далее руки, грудь и спину и т.д.

Для достижения положительного эффекта при проведении закаливающих водных процедур необходимо соблюдать следующие правила:

- систематически проводить процедуры во все времена года, без перерывов. При прекращении закаливания даже на короткий период чувствительность к природному фактору (холоду, теплу) возрастает и через 2-3 месяца исчезает вообще;
- постепенно увеличивать дозы раздражающего действия;
- учитывать возрастные и индивидуальные особенности ребенка, состояние здоровья, переносимость им закаливающих процедур;
- обеспечить комфортный температурный режим (нельзя допускать переохлаждение ребенка);
- сочетать закаливающие процедуры с массажем, физическими упражнениями и т.п.;
- проводить закаливающие процедуры на фоне полного физического здоровья ребенка.

Нарушение правил приводит к отсутствию положительного эффекта от закаливающих процедур, а иногда к гиперактивации нейроэндокринной системы и последующему ее истощению.

Солнечные ванны

Поскольку прием солнечных ванн осуществляется во время прогулки, их можно рассматривать как часть воздушных процедур. В то же время влияние на организм ультрафиолетового облучения должно дозироваться, поэтому солнечные процедуры относят к специальным закаливающим мероприятиям.

Правила проведения процедур.

Для эффективности закаливающих мероприятий следует соблюдать ряд правил.

- Ребенок должен быть здоров и положительно настроен на проведение процедур
- Лучшее время для пребывания детей под солнцем в летний сезон: в средней полосе – с 10 до 12 ч, на юге – с 8-9 до 11 ч.
- Солнечные ванны можно принимать не ранее чем через 1,5 ч. После еды и заканчивать не позднее чем за 30-40 мин. до еды. Данное условие важно соблюдать, т.к. в жаркую погоду угнетается секреция пищеварительных соков, ухудшается процесс переваривания пищи.
- Воздействие на детей солнечных лучей необходимо увеличивать постепенно, придерживаясь следующих рекомендаций:
 - начинать прием солнечных ванн ранним утром или после полудня (косые лучи менее эффективны), а также в облачные дни (облачность способствует рассеиванию лучей);
 - использовать отраженные лучи (в тени);
 - изменять площадь обнаженной поверхности кожи (с помощью постепенного освобождения от одежды);
 - варьировать продолжительность облучения.

В начале закаливания солнцем дети находятся под солнечными лучами недолго и переносят процедуру спокойно. По мере увеличения ее продолжительности дошкольникам сложно соблюдать неподвижность. Поэтому длительные воздушные и солнечные ванны, при которых дети должны спокойно лежать по 20-40 мин., практически неприемлемы и не полезны. В связи с этим закаливание здоровых детей солнечными лучами, так же как и с воздухом, следует сочетать с различными видами деятельности.

Порядок проведения закаливающих процедур.

Принимать солнечные ванны дети раннего возраста могут при температуре воздуха от +20 градусов по С и отсутствии ветра. Сначала они должны находиться под солнцем в легкой одежде (трусах и рубашке, платье). В середине процедуры детей раздевают на 3-5 - 8-10 мин (постепенно, через 1-2 дня увеличивая время). Голова ребенка покрывается белой панамой. В теплую безветренную погоду солнечные ванны с использованием светотени можно принимать на каждой прогулке.

Закаливание солнцем начинают при облачном небе или в тени. Отраженные и рассеянные солнечные лучи действуют слабее прямых и концентрированных. К тому же в рассеянных лучах сравнительно мало (в отличие от прямых солнечных лучей) инфракрасного излучения, вызывающего перегревание организма.

Как минимум через неделю проведения прогулок в светотени детей старше 1 года можно выводить под прямые солнечные лучи. Одежда светлых тонов из натуральных тканей, а также светлая панاما с широкими полями защитят ребенка от перегревания и избыточного облучения. Взрослым необходимо внимательно следить, чтобы дети физически не перегружались; контролировать, чтобы поверхность тела каждого ребенка подверглась облучению равномерно.

Для защиты от перегревания очень важно поддерживать водный баланс организма. С этой целью во время прогулки в жаркую погоду ребенку следует пить кипяченую воду.

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Как интересно организовать отдых ребёнка летом



«Лето - это маленькая жизнь» - так красиво и точно сказано в известной песне Олега Митяева. Однако эту «маленькую жизнь» необходимо правильно обустроить, наполнить важными, интересными и, конечно, полезными для ребенка занятиями.

Летом некоторые родители отправляются вместе со своими детьми за новыми впечатлениями в экзотические страны, кто-то проведёт солнечное лето за городом, на даче, а кто-то останется в городе. Информация о том, как развивать ребёнка летом, что нового и интересного можно с ним узнать, в какие игры поиграть, какие маленькие открытия совершить, необходимо каждой семье.

Лето - это подходящее время для развития и воспитания детей и важно не упустить те возможности, которые оно предоставляет. Разнообразная деятельность и новые впечатления ждут ребёнка и в родном городе, и за его чертой, поэтому нужно подготовиться к активному познавательному совместному отдыху с детьми, в процессе которого так важно замечать необычное в простом: сверкание росы под утренним солнцем, краски вечернего заката, загадочность летнего звёздного неба, завораживающие звуки леса. При этом нужно не только увидеть интересное явление, но и суметь объяснить его ребёнку.

Другой не менее важной задачей является воспитание экологической культуры. Летняя природа привлекает детей, но незнание правил поведения может нанести вред, как ребёнку, так и природе. Родителям целесообразно познакомиться с игрой **«Светофор природы»**.

Для проведения игры нужно отобрать ситуации по трём блокам в соответствии с цветами светофора:

- красный - символизирует вред, наносимый природе;
- жёлтый — нейтральный, вреда не наносим, но и пользы от наших поступков нет;

зелёный - действенная помощь природе.

Летом не забудьте обратить внимание на развитие творческих способностей детей. Предлагаем Вам комплекс заданий, из которых можно выбрать подходящее в соответствии с условиями и желаниями. Это такие задания, как:

провести наблюдение за муравьями и другими насекомыми, а затем изготовить совместно с ребёнком рукописную книгу об их жизни («В гости к маленьким друзьям»);

создать альбом о правилах поведения в природе («Наши маленькие помощники»);

провести экскурсии в природу («В гости к белым берёзам», «Травка, кустик, деревце», «Летний бал цветов» и др.);

• изготовить с детьми из бросового материала (коробок) фотоаппарат и «сфотографировать» замеченное ребёнком явление или объект, а фотографиями будут рисунки, выполненные детьми после прогулки;

прочитать детям рассказы В.Бианки, М.Пришвина и других авторов (по рекомендации воспитателя), найти описанное в природе и отразить содержание рассказа и наблюдений в рисунках;

провести с ребёнком наблюдение за сельскохозяйственным трудом, поучаствовать в нём вместе с ребёнком, а результаты отразить в лепке, аппликации, конструировании из бумаги («Наш урожай»);

обратить внимание ребёнка на прекрасное и интересное в природе, сфотографировать, подобрать стихотворение или строчки из рассказа, сказки, соответствующие изображению; создать рукописную книгу «Как я провёл лето»; составить с детьми гербарий и т.д.

Уважаемые родители, помните, что естественные силы природы оказывают благоприятное влияние на организм только в том случае, если их правильно используют, без злоупотреблений. Поэтому роль взрослых и заключается именно в том, чтобы приучать детей с самого раннего возраста сознательно следовать правилам безопасного поведения, особенно в период летних каникул.

Чтобы летний отдых ваших детей проходил активно и в то же время безопасно, следует придерживаться элементарных правил. Солнце — не только источник тепла и света, под воздействием солнечных лучей в организме образуется витамин Д, необходимый для роста и развития организма и защиты его от различного рода инфекций. Однако долгое пребывание под прямыми лучами солнца, особенно при температуре воздуха более 25 градусов может вызвать тепловой удар (перегревание организма) и солнечный удар (раздражение нервных центров при воздействии солнечных лучей на непокрытую голову). Ультрафиолетовая часть спектра солнечных лучей угнетает иммунитет, активизирует родинки на теле, вызывает солнечные ожоги. Чтобы этого избежать: с 10 до 17 часов не следует находиться под прямыми солнечными лучами; обязательно покрывать голову платком или шляпой; находиться у моря, которое вызывает дополнительное ультрафиолетовое облучение, отражая солнечные лучи, желательно утром с 7-00 до 10-00, а вечером — после 17.00.

Купание в море - самый приятный и эффективный вид закаливания. При плавании включаются в работу все виды мышц, укрепляется нервная, дыхательная и сердечно-сосудистая системы. Но не следует забывать о постепенности и осторожности. Для неподготовленного человека, тем более ребенка, вода для первых

купаний должна прогреться хотя бы до -22 градусов, продолжительность первого купания должна быть не более 2-4 минут, только после нескольких дней игры в воде можно продлить до 10 минут.

Переохлаждение организма — одна из основных причин несчастных случаев. Многие любят отдыхать на пляжах за пределами города и совершают к намеченному месту отдыха пешие походы. Однако именно этот вид отдыха предъявляет повышенные требования к соблюдению правил безопасности:

- если в зоне намеченного отдыха вы заметили информационно-предупредительные знаки «Небезопасно — обвал», «Купание запрещено», необходимо поменять место отдыха;
- не прыгайте в воду с берега или со склона в незнакомом месте.

Соблюдая эти простые правила, вы сможете уберечь себя и своих близких от многих неприятностей, а летний отдых принесет вам и вашим детям радость и здоровье.

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «Отдых с ребенком летом»



Лето прекрасное время года. Долгожданный отдых - это заслуженная награда за долгие дни работы, быта, заботы. Семейный отдых – это максимально возможное количество времени, которое вы можете уделить своему ребенку. Для ребенка – это долгожданное событие, которое он тоже ждал весь год.

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 путешествуя 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 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.

- Планируя экскурсию на отдыхе, обсудите с ребенком заранее, как он к этому относится, если реакция негативна, попробуйте найти компромисс. Попробуйте найти другую экскурсию, которая интересна и вашему ребенку. Советуйтесь с ребенком, будьте внимательным слушателем, ценность общения не в количестве времени, а в качестве общения (внимание, уважение, понимание).

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

Оптимально ехать на отдых со схожим составом семьи. Одинаковые заботы, одинаковые проблемы, взаимопомощь, уход за детьми.

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 «Игры с детьми на отдыхе в летний период»



Игры с родителями – это неотъемлемая часть развития детей. Это и укрепление здоровья, и хорошее настроение. Совместные игры сближают родителей и детей. Ваш ребенок придет в восторг, когда увидит серьезного папу, весело играющего в мяч. Для дошкольника «игра – единственный способ освободиться от роли ребенка, оставаясь ребенком». Для взрослого – «единственный способ стать снова ребенком, оставаясь взрослым».

Отправляясь на отдых с детьми за город, с компанией, не забывайте взять с собой необходимые атрибуты для игры, это могут быть мячи, ракетки, а также многое другое, на что хватит выдумки.

Во что же можно поиграть с ребенком, чтобы это доставило радость вам и вашим детям? Выбирайте те игры, которые доступны вашему ребенку. Учитывайте, что у детей быстро пропадет увлечение, если они не испытывают радость победы. Вспомните игры, в которые вы играли в детстве, научите этим играм своего ребенка. Это доставит огромное удовольствие и ему, и вам, воспоминания детства очень приятны! Попросите ребенка познакомить вас с играми, в которые он играет в детском саду со своими сверстниками. Будьте внимательным слушателем, ведь это самые ценные минуты вашего общения. Кроме отличного настроения игры способствуют улучшению взаимоотношений в семье, сближают детей и родителей. Предлагаем вам некоторый перечень игр, которые вы можете использовать с детьми во время летнего отдыха.

Игры с мячом

«Съедобное – несъедобное»

Это одна из древних игр. Ее правила довольно просты. Игроки стоят в ряд, ведущий кидает мяч по очереди каждому из игроков, при этом произносит какое-нибудь слово. Если слово «съедобное», игрок должен поймать мяч, если «несъедобное» - оттолкнуть. Если игрок ошибается, то он меняется местами с ведущим.

«Назови животное»

Можно использовать разную классификацию предметов (города, имена, фрукты, овощи и т. д.). Игроки встают по кругу и начинают передавать мяч друг другу, называя слово. Игрок, который не может быстро назвать слово, выбывает из игры. Играя в такую игру, вы расширяете кругозор и словарный запас своего ребенка.

«Догони мяч»

Если у вас на отдыхе оказалось два мяча, можно поиграть в эту игру. Правила очень просты. Игроки передают по команде мяч друг другу, стараясь, чтобы один мяч не догнал другой.

«Проскачи с мячом» (игра-эстафета)

Игроки делятся на две команды. У каждой команды по мячу. Поставьте первыми в команде детей. Определите место, до которого необходимо «доскакать». По команде игроки начинают прыгать с мячом, который зажат между коленями. Выигрывает команда, которая быстрее справилась с заданием, не уронив мяч.

«Вышибалы»

Игроки делятся на две команды. Одна команда встает посередине, другая команда с мячом встает с двух сторон. Команда с мячом старается попасть мячом, «вышибить» игроков из центра. Потом команды меняются местами.

Это совсем небольшой перечень игр с мячом, которые вы можете провести с детьми на отдыхе. Фантазируйте, придумывайте свои игры, и вам обеспечено хорошее настроение.

Также можно использовать и многое другое для совместных игр. Если вы отдыхаете в лесу, посмотрите вокруг, наверняка вы найдете там шишки. Устройте соревнование. «Кто больше соберет шишек». Проведите игру «Самый ловкий». Найдите пенек и поставьте на него пластиковую бутылку. А теперь постарайтесь сбить ее шишкой на расстоянии. Используйте для игр желуди, камешки, веточки, фантазируйте вместе с детьми.

Познакомьте детей с русскими народными играми: «Горелки», «Чехарда». Вспомните игры в которые играли сами в детстве: «Садовник», «Краски», «Бабушка, нитки запутались», «Жмурки». Ваш ребенок будет в восторге, а вы снова окажитесь в детстве.

Отличное настроение обеспечено и вам, и вашему ребенку.

Желаем вам хорошего семейного отдыха!

консультация для родителей Лето – пора закаляться



Лето – это не только время веселого, увлекательного отдыха, спелых солнечных фруктов, расцвета и благоухания природы, но и замечательное время для закаливания. Закаливание - это научно обоснованное систематическое использование естественных факторов природы для повышения устойчивости организма к неблагоприятным агентам окружающей среды.

Важнейшая профилактическая роль закаливания состоит в том, что закаливание не лечит, а предупреждает болезнь. Отличным способом закаливания является ходьба босиком, солнечные и воздушные ванны, водные процедуры.

Правильное закаливание детей в летний период – очень важно для их здоровья в последующее холодное время года. Не зависимо от возраста, хорошо закаленный летом ребенок отлично адаптируется в зимний период к вирусным инфекциям. Закаливание делает его сильным, крепким, а его физическое развитие более гармоничным. Все закаливающие процедуры – будь то воздушные, водные или солнечные – весьма сильное средство воздействия на детский организм.

Поэтому необходимо обязательно соблюдать все правила закаливания:

- Закаливание следует проводить последовательно, систематически, а не от случая к случаю.
- Необходим учёт индивидуальных особенностей ребёнка, возраст, разнообразие средств и форм, режим, сочетание общих и местных процедур.
- Все закаливающие процедуры должны проводиться на фоне положительных эмоций.
- Интенсивность процедур увеличивают постепенно.
- Процедуры закаливания следует проводить с учётом состояния здоровья ребёнка.
- Длительные перерывы ведут к ослаблению или полной утрате приспособительных защитных реакций организма.
- После перерывов процедуры возобновляются с интенсивностью, которая была в начале, но с более быстрым нарастанием.

Нарушение этих правил приводит к отсутствию положительного эффекта от закаливающих процедур.