**ОСТОРОЖНО** **-** **ЛЕТО!**

**Уважаемые мамы и папы!**

   Лето – пора путешествий и новых впечатлений. Чтобы отдых был приятным, будьте бдительны и осторожны, помните об опасностях, которые подстерегают детей в дальней поездке и во время отдыха.



**Опасности, связанные с путешествием**

**на личном транспорте:**

— открытые окна;

 — не заблокированные двери;

 — остановки в незнакомых местах.

Сажайте детей   только в детское автокресло! Пристегивайте ребенка ремнями безопасности.

Не разрешайте ребенку стоять между сиденьями, высовываться из окна, выставлять руки, снимать блок с двери, трогать ручки во время движения.

Выходить из машины ребенку можно только после взрослого.

**Опасности, связанные с путешествием на поездах:**

— открытые окна;

 — тамбуры вагонов;

 — верхние полки;

 — кипяток;

 — незнакомые люди.

Не разрешайте ребенку выглядывать из окон и высовывать из них руки, бросать в окна предметы, выходить в тамбур, общаться с незнакомыми людьми в отсутствие близких, брать от них угощение.

**Опасности, связанные с жизнью на даче или в деревне:**

 — печка;

 — колодец;

 — инструменты;

 — заброшенные доски с гвоздями;

— незнакомые животные;

— купание в водоемах.

**Ребенок должен твердо запомнить, что ему нельзя:**

 — открывать печную дверцу и трогать печную заслонку;

 — заглядывать в колодец;

 — трогать инструменты;

 — купаться в отсутствие ответственных за него взрослых.

 — подходить близко к незнакомым животным, кормить их, гладить;

**Опасности, связанные с катанием на роликах и велосипеде:**

— крутой склон дороги;

 — неровности на дороге;

 — проезжающий транспорт.

Не разрешайте ребенку выходить на улицу с велосипедом, самокатом или роликами без сопровождения взрослых. Научите его останавливаться у опасных мест – выездов машин из дворов, с автостоянок и др. Разрешайте кататься только по тротуарам с ровной поверхностью. Если ребенок еще плохо управляет велосипедом и часто падает, снабдите его индивидуальными средствами защиты – наколенниками, налокотниками, шлемом.

**Меры предосторожности,**

**связанные с купанием в водоемах**

Тщательно осмотрите место отдыха и купания. Проверьте, нет ли битого стекла, острых камней и других опасных предметов. Не забывайте надеть на ребенка на пляже головной убор. Располагайтесь с ребенком в тени деревьев, избегая прямых солнечных лучей. Входите с ребенком в воду постепенно. Резкое погружение разгоряченного тела в прохладную воду может спровоцировать сбой сердцебиения и судороги.

Не допускайте переохлаждения ребенка в воде. Чередуйте купание с играми на берегу.

**Незнакомая еда**



В качестве мер безопасности детей летом на отдыхе следите за тем, что они едят. Чтобы обеспечить безопасность детей летом на отдыхе и защитить их от расстройств пищеварения, соблюдайте некоторые важные правила питания:

- не давайте детям пробовать местные деликатесы и сами старайтесь аккуратнее относиться к ним;

- если Ваш ребенок аллергик или имеет определенные предпочтения в еде – узнайте, можно ли купить эти продукты там, куда Вы поедете, или возьмите их с собой;

- в некоторых жарких странах не стоит умываться водой из-под крана и, тем более, ее пить – лучше покупайте бутилированную;

- не ешьте немытые фрукты и овощи и не давайте их ребенку;

- соблюдайте тщательную гигиену – мойте руки с антибактериальным мылом.

**Правила безопасности на пляже**

        Теплый, рассыпчатый песок – настоящее раздолье для детей! Но в нем также кроется множество опасностей: осколки бутылок, опасные инфекции, мусор, острые камни, окурки и т.д. Заранее объясните ребенку, что тянуть горсти песка в рот не стоит, да и валяться в нем нужно аккуратно. Сами тоже не забывайте тщательно осматривать место, выбранное Вами для того, чтобы расстелить плед.

Каждое лето подводится печальная статистика смертей на воде – и очень часто утопленниками оказываются дети. Чтобы не допустить трагедии, родителям нужно соблюдать [правила безопасности при посещении пляжа с детьми:](http://posobie.info/readtext_articles.php?mode=articles&t=57664)

- ребенок всегда должен быть в поле Вашего зрения – вопреки сценам в художественных фильмах, человек, который тонет, не кричит и не размахивает руками;

- плавайте вместе с детьми только в разрешенных местах – на оборудованных пляжах, где есть спасатели;

- если Вы находитесь в воде с маленьким ребенком, всегда держитесь от него на расстоянии вытянутой руки;

- не пренебрегайте использованием надувных кругов и манжетов – эти приспособления помогут Вашему ребенку удержаться на воде и не уйти на дно;

- не разрешайте детям прыгать в воду с разбега;

- умейте оказать первую помощь.

**Использование природных факторов для закаливания детей летом**

    Существуют самые различные способы закаливания, но самым основным было и остается использование сил природы. Несмотря на то, что летом такие процедуры можно проводить более длительное время, все же следует разумного относиться к пребыванию на солнце и обливаниям, особенно у детей самого раннего возраста, и делать все постепенно.

**Солнце**

Летом эффект от солнца выражается не в одном лишь красивом загаре, который, кстати, особенно детям и не нужен, а в пополнении организма [витамином D.](http://womanadvice.ru/sutochnaya-norma-vitamina-d) Именно тогда он естественным образом поступает в организм, накапливаясь на месяцы вперед. Одновременно с этим восполняется и уровень [гемоглобина.](http://womanadvice.ru/gemoglobin-u-detey)

Солнечные ванны полезны деткам, начиная с рождения. Но проводить их нужно с осторожностью, начиная с пяти минут, доводя постепенно до часа для более старших деток. Пребывание на солнце будет полезными в утренние часы до 11.00 и в вечерние, когда солнце не так активно – после 16.00, а вот в полуденный  зной находится под прямыми лучами опасно.

      Во время принятия солнечных ванн, желательно прикрыть головку ребенка панамкой и регулярно предлагать водичку, ведь обезвоживание в жаркие дни происходит очень быстро за счет активного потоотделения.

**Вода**

****

Закаливание летом детей дошкольного возраста особенно актуально при помощи водных процедур. Постепенное понижение температуры воды укрепляет иммунную систему ребенка любого возраста, и следующий сезон он перенесет гораздо лучше в плане простуд.

Правила закаливания детей водой летом примерно такие же, как   и в зимний период. Температура воды для обливания каждый день понижается на два градуса, постепенно доходя до прохладной. Детки в саду ежедневно в качестве закалки обливают ножки прохладной водичкой или плещутся в открытом бассейне на площадке.

Если есть возможность, хорошо бы приобрести маленький  бассейн для двора, чтобы у ребенка была постоянная возможность поплескаться вдоволь. Кожа привыкает к разности температур,   что очень полезно для здоровья.

****

**Воздух**

Как таковой закалки от пребывания на воздухе ощутить нельзя,  но она, конечно же, есть. В памятке для родителей о закаливании детей летом говорится, что проводить на свежем воздухе в это время года ребенок должен не менее 4 часов. Если есть возможность, то это время нужно максимально увеличить, что, несомненно, благоприятно отразиться на здоровье ребенка в  любом возрасте.