

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Детский сад № 55»**

**Консультация для родителей: «Медицинские
аспекты укрепления здоровья детей в летний
оздоровительный период»**

Подготовила: мед.сестра Конева Татьяна Ивановна

**г. Краснодар
2023г**

Консультация для родителей: «Медицинские аспекты укрепления здоровья детей в летний оздоровительный период»

Подготовил: мед.сестра Конева Татьяна Ивановна

Лето не только время путешествий, но и наиболее благоприятная пора для отдыха, закаливания и оздоровления детей. Поэтому очень важно, чтобы родители с наибольшей пользой распорядились этим драгоценным временем. Вместе с тем возникает немало вопросов, как это лучше сделать. И здесь, как нам кажется, в известной мере вам могут пригодиться наши советы.

Основное и самое первое требование по оздоровлению деток– это организация на свежем воздухе не только игр, но и занятий. Причем выполнять такое требование настойчиво рекомендуют вне зависимости от погодных условий.

Летом на детях должно находиться минимум одежды, чем меньшую площадь тела она будет прикрывать, тем лучше кожа привыкнет к колебаниям воздушного окружения. В жаркое время года воспитатели настойчиво советуют ограничиваться однослойной одеждой. Также деток стоит оставлять в легких предметах гардероба и в более прохладную погоду.

Родители и воспитатели не должны кутать деток, одевать на них колготки либо свитера при малейшем дуновении воздуха, либо незначительном понижении температуры. Дети при этом часто протестуют, и они правы, ведь их кожа закалилась немного и не требует серьезной защиты. Однако важная роль здесь уделяется индивидуальности подхода.

Различные подвижные игры на свежем воздухе также оказывают положительное влияние на здоровье деток. Если увеличить пространство для движения дошкольников, облегчить их одежду и подобрать соответствующие игрушки, они смогут полностью утолить свою жажду движения. Воспитатель при этом получает возможность без труда удлинить период нахождения группы на свежем воздухе.

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, на 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.

Солнечный удар у ребенка, первая помощь.

- Перенесите ребенка в тень или в прохладное место, положите набок, голову также поверните набок для профилактики заглатывания рвотных масс при возникновении рвоты.

- Расстегните одежду или разденьте ребенка.

- Если малыш в сознании, давайте ему пить маленькими глотками охлажденную кипяченую воду или чай из бутылочки, с ложечки или из чашки.

- При высокой температуре тела оберните голову ребенка мокрым полотенцем, пеленкой, обдувайте или обмахивайте его, протрите тело мягкой губкой, смоченной прохладной водой, особенно там, где сосуды находятся ближе всего к коже (шея, подмышки, локтевые сгибы, паховые области, подколенные ямки) или оберните влажной простыней. Температура воды для обтираний должна быть чуть выше комнатной, но ни в коем случае не холодной.

Холодная вода может вызвать рефлекторный спазм сосудов, что еще больше усугубит состояние ребенка. Резкий переход от жаркого солнца к холодной воде создает для организма стрессовую ситуацию.

Жаропонижающие средства в этой ситуации не эффективны, так как механизм подъема температуры при общем перегреве отличается от такового при инфекционных заболеваниях. Их (парацетамол, ибупрофен, но не ацетилсалициловую кислоту) можно использовать в качестве обезболивающих. Если врачом принято решение оставить ребенка лечиться в домашних условиях, то малышу назначают обильное питье: вода, чай, компот, морс, кисель, на ужин - что-то из кисломолочных продуктов, например, кефир. На другой день можно кормить ребенка молочно-растительной пищей. Через 2-3 дня после выздоровления ребенку снова можно разрешить прогулки.

Как избежать солнечного ожога и солнечного удара?

- Выходя на улицу в жаркий летний день, обязательно надевайте на малыша светлую панамку и легкую одежду из натуральных тканей.

- Не гуляйте в жаркое время года под прямыми солнечными лучами с детьми младше одного года.

- Помните, что дети со светлой кожей имеют больше шансов получить солнечные ожоги кожи и глаз, чем смуглые дети.
- Избегайте пребывания на солнце в жаркое время года в период с 10 часов утра до 15 часов дня. Даже в облачные дни ультрафиолетовые лучи солнца попадают на обнаженную кожу и могут повредить ее.
- За 20-30 минут до прогулки нанесите на открытые участки кожи ребенка солнцезащитный крем с фактором защиты не менее 25-30 единиц. Не забывайте наносить крем повторно - каждые 2 часа пребывания на улице и, дополнительно, после купания.
- Научите ребенка пользоваться солнцезащитными средствами: головные уборы, солнцезащитные очки, майки (особенно на пляже). Детям нужно носить не игрушечные, а нормальные очки с фильтрами из трайвекса или поликарбоната, полностью блокирующие солнечные ультрафиолетовые лучи диапазонов А и В.
- Не забывайте, что первые солнечные ванны Вашего ребенка не должны превышать 5-6 минут, а после образования загара - 8-10 минут. Принимайте солнечные ванны (загорайте) с ребенком не более 2-3 раз в день, с перерывами, во время которых ребенок должен находиться в тени. По возможности, берите с собой на пляж зонт от солнца.
- Для предупреждения перегревания, чаще предлагайте малышу питье, протирайте влажной салфеткой, полотенцем его лицо и открытые участки тела.

Солнечный удар у ребенка: чего делать нельзя

- Не смазывайте пострадавшие участки кожи спиртосодержащими средствами, поскольку они дополнительно повреждают кожу и осложняют заживление.
- Не обрабатывайте обожженные части тела веществами на жировой основе (вазелином или другими густыми мазями, а также различными маслами: облепиховым, подсолнечным и т.д.), поскольку они затрудняют отделение тепла и пота и, соответственно, осложняют заживление ожога.
- Не используйте для лечения солнечного ожога у детей спреи и мази, содержащие бензокаин (анестезин), который может вызывать раздражения и аллергическую реакцию на коже ребенка.
- Не кладите лед или воду со льдом.
- Не вскрывайте пузыри на местах ожогов. На самостоятельно вскрывшиеся пузыри можете нанести мазь с антибиотиками (эритромициновая, тетрациклиновая и др.) и сверху положить стерильную, марлевую салфетку. При отсутствии салфетки можно воспользоваться чистым проглаженным носовым платком.