

Государственное учреждение образования «Детский сад №9 г.Мозыря»

**БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ОЗДОРОВЛЕНИЕ ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ СЕМЬИ**

Содержание:

1. Как выработать навыки безопасного поведения на улице
2. С огнем не шути
3. Безопасность ребенка на пляже
4. Первая помощь утопающему
5. Первая помощь при укусах насекомых и змей
6. Бешенство
7. Отравления ядовитыми грибами
8. Чужие люди
9. Как можно оздоровить ребёнка дома

Как выработать навыки безопасного поведения на улице

Одна из основных причин дорожных происшествий с детьми состоит в том, что дети в своем поведении на улице руководствуются наблюдениями за действиями взрослых в сходных ситуациях. К сожалению, эти действия не всегда бывают правильными.

Как научить детей безопасному поведению на улице? Одними предостережениями типа «будь осторожен» делу существенно не поможешь. Необходима повседневная тренировка движений, внимания ребенка в сочетании с постоянным личным примером родителей. Лишь в этом случае у детей могут выработаться твердые навыки безопасного поведения на улице.

Навык наблюдения.

Ребенок должен научиться видеть предметы, закрывающие обзор проезжей части, как предметы опасные или скрывающие опасность. Для этого ему надо многократно показывать с тротуара эти предметы тогда, когда они скрывают, вот-вот скроют или только что скрыли движущийся автомобиль. Таким же образом ребенок должен научиться видеть факторы, отвлекающие его внимание, как сигналы опасности. Таким фактором может быть автобус, остановившийся на противоположной стороне улицы. Спеша к нему, люди нередко попадают под колеса проходящих машин. Причина в том, что их внимание в этот момент переключено только на свой автобус.

Навык спокойного, достаточно уверенного поведения на улице

Воспитывается на личном примере родителей. Этот навык очень важен для ребенка, поэтому взрослый, идя по улице с сыном или дочерью, не должен поддаваться волнению или спешке, какие бы обстоятельства его к этому не принуждали.

Навык переключения на улицу.

Бордюрный камень тротуара — граница, за которой кончаются привычки, действующие в быту. Надо научить ребенка замечать эту границу: замедлять движение, останавливаться, выдерживать необходимую паузу для психологического переключения в связи с переходом в опасную зону. И здесь пример родителей имеет решающее значение.

Навык переключения на самоконтроль.

Попав на проезжую часть, ребенок должен следить за своим поведением, правильно оценивать дорожную обстановку. Выработка такого навыка требует определенной тренировки под руководством воспитателя и родителей.

Как должны вести себя взрослые, находясь на улице с ребенком?

Если ребенок на руках, то будьте осторожны: он закрывает вам обзор улицы.

При поездке в такси необходимо, чтобы пассажиры с детьми сидели на заднем сиденье — так предписывают Правила дорожного движения.

Учитывайте также возможность резкого торможения и берегите ребенка от ушиба. При высадке первыми обязательно должны выйти взрослые и принять детей.

Вот автобус приближается к остановке. До полного прекращения движения автобуса к нему подходить не следует - ребенок (как и взрослый) может оступиться и попасть под колесо, особенно если на остановке много пассажиров.

Зона остановки — опасное для ребенка место. Дело в том, что стоящий автобус сокращает обзор дороги в этой зоне, как водителям проходящих машин, так и пешеходам. К тому же здесь пешеходы часто спешат и ребенка могут столкнуть на проезжую часть.

Даже опытный водитель не всегда может избежать резкого торможения в аварийной ситуации. Поэтому при поездке в общественном транспорте необходимо позаботиться о том, чтобы ребенок занимал устойчивое положение. Особенно осторожным нужно быть возле кабины водителя во время подготовки к выходу.

Первыми из автобуса, троллейбуса, трамвая всегда выходят взрослые и принимают ребенка. Если пустить детей вперед, то они могут вырваться из рук и выбежать на дорогу, а маленький ребенок, шагая по ступенькам, рассчитанным для взрослого, может упасть.

Идя по улице за руку с ребенком, не забывайте, что ребенок может попытаться вырваться. Это типичная причина детского дорожного травматизма,

Учите детей наблюдать. Именно с двух до семи лет, пока на улице он рядом с вами, лучше всего прививать ему те навыки, о которых говорилось выше. Используйте каждый случай пребывания с ребенком на улице, чтобы научить его видеть, узнавать типичные дорожные «ловушки». При переходе улицы пусть он тоже наблюдает, а не просто доверяет вам. Иначе малыш привыкнет ходить через улицу не глядя. Не разрешайте ребенку бежать впереди вас в конце перехода. Это закрепляет все ту же привычку двигаться по улице, не наблюдая за дорожной обстановкой.

Если Ваш ребенок носит очки, он хорошо видит только перед собой, а на улице важную роль играет так называемое боковое зрение. Поскольку оно остается ослабленным, надо с особым старанием учить ребенка правильно оценивать скорость приближающегося транспорта, узнавать типичные ситуации закрытого обзора, отвлечения внимания.

Идя по улице с ребенком, не допускайте спешки на проезжей части, бега через дорогу к автобусу, разговоров о постороннем во время перехода, движений на красный сигнал светофора или запрещающий жест регулировщика.

С огнем не шути

Наиболее часто гибель детей дошкольников происходит на пожарах.

Ежегодно на них в Беларуси гибнет от 50 до 100 детей. Причины возникновения пожаров - самые разнообразные.

Огонь всегда привлекал детей. Малыши видят, как появляются огненные языки пламени, когда родители зажигают спички. И ничего

страшного не происходит. Однако, если не объяснить вовремя ребенку об опасности, сопровождающий даже крохотный огонек, пожара не миновать.

Во многих случаях причиной возникновения пожара по вине дошкольников становятся игры с различными горючими средствами и материалами, к которым относятся спички и зажигалки, свечи и факелы, электроприборы (утюги, обогреватели и т.п.), бенгальские огни, бензин или тара из под него. Как правило, это происходит в местах, представляющих большую опасность (сарай, чердаки, подвалы, сенохранилища, жилые помещения), если дети находятся там без взрослых.

Опасность возгорания может поджидать ребенка и на улице. Начало лета совпадает с обильным цветением тополей. Улицы, дворы и скверы покрываются тополиным пухом. Он проникает в окна чердаков, забивается в подвалы. Для ребят этот пух – предмет забав: стоит поднести спичку – и он вспыхнет, как порох. Огонь скользит по нему как по бикфордову шнуру, пробегая десятки метров, и часто заканчивается пожаром. Нередко дети школьного возраста, которые зажигали пух, успевали убежать, а малыши получали ожоги.

Часто взрослые оставляют ребенка в квартире одного, включив ему, чтобы не было скучно телевизор. А ведь телевизор нередко бывает источником возникновения пожара. Около половины массы этого электроприбора составляют полимерные материалы, которые при горении выделяют токсичные вещества, способные вызвать отравление. Неподготовленные дети теряются, они не знают, что нужно предпринять в таких случаях. В результате – пожар. А ведь его можно было предотвратить, выдернув вилку из розетки.

Перечисленные выше причины возникновения пожаров, в результате которых пострадали дети, наиболее часто встречающиеся. В большинстве их дети не смогли избежать беды из-за своей неподготовленности к действиям в той или иной экстремальной ситуации. Однако дошкольники уже в состоянии усвоить, что огонь и дым – это опасность, от которой нельзя спрятаться, но можно спастись, убежав из горящего помещения или позвав на помощь взрослых. Знание детьми элементарных правил безопасности и умение сориентироваться в чрезвычайной ситуации могут не только спасти их при возникновении пожара, но и предотвратить сотни пожаров из-за детской шалости.

Безопасность ребенка на пляже

Если температура поднялась значительно, поскорее охладите тело ребенка. Быстро справляются с этим водочные обтирания. Разотрите спину, грудь, ягодицы, бедра ребенка платком, смоченным в водке. Ножки, напротив, должны быть в тепле. Хорошо бы даже надеть шерстяные носки. К голове приложите смоченное холодной водой полотенце. Хорошо дать ребенку

апельсин, лимон, вишню, малину, землянику, бруснику, ежевику, красную смородину, свежий огурец или сок из них. Очень пугает родителей внезапный ОБМОРОК ребенка. Малыш как правило не успевает или еще не умеет пожаловаться на плохое самочувствие (шум в ушах, тошноту), поэтому потеря сознания становится для окружающих полной неожиданностью. Обморок может случиться и от перегрева, и от внезапного испуга - в любом случае ребенок бледнеет, кожа покрывается холодным потом. Обморок - результат недостаточного кровоснабжения мозга, поэтому уложите ребенка, приподняв ему ноги и опустив голову, чтобы увеличить приток крови к мозгу. По возможности охладите ребенка - освободите от тесной одежды, обмахивайте, создавая приток свежего воздуха, побрызгайте в лицо холодной водой. Даже если малыш быстро пришел в себя, пусть полежит до тех пор, пока полностью не восстановится хорошее самочувствие. Не пугайте его угрозами: "Лежи, а то плохо будет". Лучше предложите посмотреть на облака или полистать книжку. Причиной обморока летом часто является СОЛНЕЧНЫЙ УДАР. Даже купаясь в прохладной воде, ребенок может получить его, перегрев не все тело, а только голову. Вот почему панамка или легкая кепочка должны быть на нем даже во время купания. При легком солнечном ударе ребенок жалуется на шум в ушах, тошноту, головную боль. У него учащено сердцебиение, повышается температура тела, нередко судороги. В самых тяжелых случаях - глубокий обморок с опасностью для жизни. Ребенка немедленно посадите в тень, освободите от одежды, положите на голову холодный компресс: мокрое полотенце, любой холодный предмет. Все тело тоже протрите влажным полотенцем или водкой, обязательно дайте малышу выпить мелкими глотками холодной воды (лучше минеральной). Ни в коем случае не давайте ребенку ничего потогонного, в том числе и аспирин. Подобен солнечному ТЕПЛОВОЙ УДАР, но случается эта неприятность чаще в душном помещении. У детей (особенно грудного возраста) терморегуляция несовершенна. Затрудняет ее высокая влажность воздуха, при которой нарушается потоотделение. Результат—чрезмерная потеря воды организмом. Кровь становится гуще, нарушается солевой обмен в организме, что приводит к недостатку кислорода в мозге. Первые признаки теплового удара - вялость, разбитость, тошнота, головная боль, головокружение. Выступает липкий пот, движения ребенка становятся неуверенными, может наступить обморок или судороги. Если дело дошло до обморока, обязательно вызовите врача или везите ребенка в больницу. А в это время уложите ребенка, создайте приток свежего воздуха (поездка на машине - как нельзя кстати). К голове, а так же на области крупных сосудов (боковые поверхности шеи, подмышки, паховую область) прикладывайте холодные компрессы. Можно целиком обернуть ребенка мокрой простыней—от испарения воды она будет холодной, действуя как охлаждающий компресс. Ускорит охлаждение вентилятор. В полевых условиях за неимением этих средств поможет обливание холодной водой и даже обкладывание свежей сырой землей.

Первая помощь утопающему

Вытащив пострадавшего из воды, надо снять или срезать с него мокрую одежду, очистить обернутыми чистым платком или марлей пальцами рот и глотку от грязи, тины и земли и удалить из дыхательных путей и желудка воду.

Для удаления воды надо встать на одно колено, положить пострадавшего поперек другого своего колена и, осторожно надавливая на спину, сжимать его грудь. После того как вода будет удалена, пострадавшего следует уложить на теплую подстилку, сделать ему искусственное дыхание, избегая надавливания на живот, чтобы остатки воды из желудка не попали в дыхательные пути. Когда, пострадавший придет в сознание, надо надеть на него сухое белье, потеплее укрыть, напоить горячим чаем или кофе и отправить в лечебное заведение.

Искусственное дыхание производят с помощью резиновой трубки, один конец которой вставляют в нос или рот пострадавшего, другой находится во рту оказывающего помощь.

Если резиновой трубки нет, воздух можно вдыхать непосредственно ртом в рот пострадавшего, проложив между губами несколько слоев марли или чистый носовой платок.

Движения, производящие вдох, надо повторять спокойно, размеренно, согласно частоте дыхания пострадавшего (у детей дошкольного возраста примерно 22-26 раз в минуту).

Искусственное дыхание следует проводить непрерывно и долго, иногда несколько часов, пока пострадавший не начнет дышать самостоятельно.

Одновременно с искусственным дыханием пострадавшего по возможности надо хорошо укрыть, обложив грелками, растирать его тело, давать ему нюхать нашатырный спирт.

Первая помощь при укусах насекомых и змей

Помощь при укусах комаров

В летнее время, в особенности за городом, дети нередко подвергаются укусам комаров. При этом на месте укуса появляются припухлость, покраснение, зуд, иногда настолько сильный, что дети становятся беспокойными, плохо спят. Расчесывая кожу после укусов, дети могут занести инфекцию, в результате чего возникают гнойничковые заболевания. Чтобы уменьшить зуд, надо протереть укушенные места спиртом, одеколоном, водкой. По приезде на дачу наиболее открытые части тела ребенка (лицо, шею, руки, ноги) следует смазывать кремом <Тайга> либо лосьонами <Ангара>, <Артек> и др., отпугивающими комаров.

Помощь при укусах пчел и ос

В организм ребенка от укуса пчелы попадает яд, вызывающий припухлость и покраснение кожных покровов. Острая боль, которую пострадавший испытывает в первое время после укуса, в дальнейшем переходит в сильный зуд. Через 2-3 дня все болезненные явления проходят.

Оказывая помощь пострадавшему, в первую очередь необходимо найти и удалить жало, содержащее яд насекомого. Затем место укуса протирают раствором спирта или йодом. Для уменьшения боли и отека прикладывают холод.

На место укуса пчелы или осы нельзя класть землю, так как с нею можно занести возбудителей гнойной инфекции и столбняка.

При общих симптомах отравления, а также при укусе в зев, глотку, глаз ребенка нужно срочно доставить в медицинское учреждение.

Помощь при укусах ядовитых насекомых и змей

Ядовитые насекомые - каракурт, скорпион, фаланга, тарантул и др. - встречаются в различных районах нашей страны: на Кавказе, в Крыму, в Средней Азии. Укусы большинства из них вызывают местную реакцию: боль, красноту, припухлость. При укусах скорпиона, тарантула и особенно паука каракурта могут иметь место и слабость, головная боль, учащенное дыхание, падение сердечной деятельности и даже паралич (укус каракурта).

Живет каракурт в пустыне, в кустах, под камнями, около жилья человека; в отличие от скорпиона, встречается редко. Укус самки каракурта в определенные периоды ее жизни может быть смертелен не только для человека, но и для таких крупных животных, как лошадь, верблюд.

Ядовитые змеи встречаются в средней полосе Советского Союза, на Кавказе, в Крыму (гадюка), а также в Средней Азии (кобра, гюрза, эфа). По характеру действия на организм яды змей подразделяются на две категории. Яд кобры действует на нервную систему человека. У пострадавшего возникают общие симптомы отравления: рвота, слабость, одышка, полупараличи и параличи. Яды других змей вызывают местные симптомы: резкую боль, отечность вокруг укуса, обширные кровоизлияния. Однако может наступить и смертельный исход. Если ребенка укусило какое-либо ядовитое насекомое или змея, необходимо ему в первую очередь создать полный покой, чтобы уменьшить концентрацию яда, попавшего в кровь, дать обильное питье и немедленно доставить на носилках в ближайший медицинский пункт, где ему будет введена специальная сыворотка <антикобра> или <антигюрза>. От укусов ядовитых насекомых и змей пострадавших лечат также обильным переливанием донорской крови.

Для летнего отдыха детей надо выбирать места, где ядовитые насекомые и змеи встречаются редко. Не следует гулять с детьми в сырых, низких и особенно болотистых местах, заходить с ними в высокую траву, густой кустарник, разрешать им играть и валяться на сене и соломе.

Ни одна змея (за исключением эфы), если ее не потревожить, не нападает на человека. Змеи всегда уступают людям дорогу, уползая в сторону. Если человек подошел слишком близко, большинство змей <предупреждает> его о своем местонахождении: кобра поднимает переднюю треть тела и раздувает <капюшон>, гюрза издает своеобразное шипение, гремучие змеи - шуршащие звуки движением копчика хвоста.

Змей не следует жестоко и бессмысленно уничтожать, так как их яд в определенных дозах является ценным лечебным средством, он входит в состав многих лекарств.

Бешенство

Бешенство - острая инфекционная болезнь, вызываемая фильтрующимся вирусом. Возникает она после укуса инфицированного животного - диких зверей (лиса, волк, шакал, барсук) и домашних животных (собака, кошка, травоядные животные).

Вирус находится в слюне и мозге заболевших, причем в слюне его можно обнаружить уже за две недели до появления первых признаков заболевания. Заражение происходит при укусах и последующем попадании слюны больного животного на рану. У собаки первые признаки заболевания после заражения появляются через 4-6 недель и даже позже. Животное становится вялым, забивается в темный угол, неохотно идет на зов, не ест привычную пищу, ведет себя беспокойно. Вследствие параличей челюсть у него отвисает, язык свешивается, появляется слюнотечение, лай становится хриплым, походка шатающейся. В таком состоянии собака часто убегает из дома, без лая бросается на людей и животных, кусает их. Через 6-8 дней болезни животное погибает.

Инкубационный период болезни у человека длится 30-50 дней. В этот срок вирус достигает центральной нервной системы, и появляются первые признаки заболевания. Нарастает возбуждение, появляются слуховые и зрительные галлюцинации. Нередко наблюдаются повышенное потоотделение, слюноотделение, причем больной не может проглотить слюну и постоянно ее сплевывает. Иногда возникают приступы буйства с агрессивными действиями. Через 2-3 дня возбуждение сменяется параличами мышц рук и ног, языка, лица. Через 12-20 часов после появления параличей наступает смерть.

От укусов бешеных животных страдают и дети. При заболевании у ребенка отмечается депрессия, сонливость, скорое развитие параличей. Смерть может наступить через сутки от начала паралитической стадии болезни. При укусах рану тщательно промывают мыльным раствором (один кусок туалетного мыла или 1/4 хозяйственного на 2 стакана воды) и прижигают настойкой йода. Пострадавшего необходимо немедленно отправить в медпункт, где ему сделают прививки.

Чем раньше начать прививки, тем лучше, поскольку иммунитет образуется спустя 2-2,5 недели после их окончания. Во время прививок надо избегать переохлаждения и перегревания тела, а также физического и умственного переутомления.

Профилактика бешенства требует тщательного наблюдения за состоянием здоровья домашних животных, истребления бродячих собак и кошек. Детям надо запрещать подходить к незнакомым животным и играть с ними.

Отравления ядовитыми грибами

В зависимости от появления первых клинических симптомов отравления делятся на две группы: отравления со скрытым периодом от 0,5 до 2 часов и отравления со скрытым периодом от 8 до 24 часов.

К первой группе относятся отравления, протекающие по типу гастроэнтерита, мускорино-подобного синдрома и синдрома <тигровой поганки>. Картина интоксикации по гастроэнтеритическому типу характеризуется внезапной тошнотой, рвотой, профузным поносом. Быстро развивается обезвоживание организма, особенно у детей раннего возраста, что приводит к снижению температуры тела, кровяного давления, спазму кишечника, урежению пульса.

Лечение состоит в немедленном удалении из желудка остатков грибов путем назначения рвотных средств, последующего промывания желудка, введения слабительных средств. Эти мероприятия проводят всем детям при подозрении на отравление грибами, даже при отсутствии симптомов отравления. Перед и после промывания желудка назначают активированный уголь. Ребенок доставляется в лечебное учреждение.

При отравлении, протекающем по мускориноподобному типу, у детей наблюдается усиленное слюноотделение, потоотделение, рвота, понос, сужение зрачков, спазм аккомодации, близорукость, редкий пульс; в тяжелых случаях - резкое падение артериального давления, нарушение дыхания, отек легкого. Терапия включает в себя освобождение желудочно-кишечного тракта от остатков грибов, введение подкожно атропина через каждые 0,5-1 час. Пострадавшего отправляют в стационар.

Синдром <тигровой поганки> развивается при отравлении красным мухомором и серым мухомором (тигровая поганка, мухомор пантерный). Через 1-2 часа после отравления возникает легкий гастроэнтерит (тошнота, боли в животе), возбуждение центральной нервной системы по типу отравления атропином, спутанность сознания, галлюцинации, самопроизвольные подрагивания мышц. Лечебные мероприятия те же.

Острые отравления со скрытым периодом от 8 до 24 часов могут быть вызваны грибами рода мухомор: мухомор вонючий и бледная поганка. Летальность при отравлении указанными грибами достигает 30-95%.

Отравления чаще возникают дождливым летом и ранней осенью. Клиническая картина развивается спустя 8-24 часа после употребления грибов: появляется внезапная повторяющаяся рвота, боли в животе, понос. Стул может иметь вид <рисового отвара>. На этом фоне возможно развитие коллапса, так как ребенок теряет много жидкости, солей калия, натрия и хлоридов.

Если больной выходит из этой стадии отравления, возникает картина тяжелого поражения печени (увеличение печени, желтуха и др.). Возможно повреждение почек, на что указывает резкое снижение мочеиспускания или его полное отсутствие.

Со стороны нервной системы: спутанность сознания, возбуждение, судороги. При подозрении на отравление мухомором ребенок немедленно госпитализируется.

Чужие люди

Нередко родители по той или иной причине оставляют малолетних детей дома одних. При правильном поведении ребенка во время отсутствия взрослых некоторое время он вполне может поиграть самостоятельно. Однако в жизни немало случаев, когда преступники выбирают квартиру для кражи, используя непосредственность детей. Причем невозможно предугадать, какой способ они могут избрать в следующий раз для проникновения в дом. Поэтому дети должны знать, как себя вести, чтобы избежать экстремальных ситуаций, одной из которых может быть звонок в дверь незнакомых людей. С самого раннего возраста детям необходимо усвоить, что ни в коем случае нельзя открывать дверь чужим людям, уходить с ними куда бы то ни было, брать у них что-либо.

Оставшись один в квартире, ребенок может быть уверен, что за закрытыми дверями он находится в безопасности, что открывать дверь нельзя никому. Будет лучше, если члены семьи, придя домой, не звонили в дверь, а открывали бы ее своим ключом. Тогда ребенку не надо будет решать: открывать или не открывать дверь в случае, если кто-то позвонит: однозначно не открывать.

Если ребенок бывает на улице один или играет там с друзьями без присмотра взрослых, то также необходимо подготовить его к встречам с чужими людьми. Нужно объяснить ему, что в минуту опасности нужно действовать решительно: кричать, кусаться, врать.

Формирование навыков личной безопасности у ребенка должно сопровождаться чувством меры. В этой работе следует использовать положительные примеры, чтобы не запугать ребенка и вместе с тем научить его правильному поведению в экстремальных ситуациях.

Как можно оздоровить ребёнка дома

Очень хорошо дать детям возможность бегать босиком, особенно утром. Если лето ребенок проводит на даче или в деревне, пусть бегают босиком столько, сколько захочет. Если у Вас растет девочка, объясните ей: если она лето проходит босиком, то она обретет за лето красивую, плавную походку. Потому что, когда девочка или женщина ходит босиком, у нее вырабатывается особая поступь: она сначала как бы проверяет, можно ли наступить, и только потом уже ставит ногу на землю. Такая походка придаст ей дополнительную грацию - для девочек это весьма весомый аргумент.

Замечательным эффектом закаливания обладает хождение босиком по росе. На росе очень хорошо делать утреннюю гимнастику - моя дочка делала ее совершенно голышом и босиком. Если в ходе зарядки необходимо садиться или упражнение выполняется сидя, то садиться надо не голой попой на землю, песок или на траву, а на гимнастический коврик из вспененного

пластика - он не пропускает холод от земли, не боится воды и легко моется. Такой коврик также хорошо брать с собой на пляж. Если у девочки длинные волосы, а зарядка делается под деревьями, то на голову можно надеть шапочку для плавания, чтобы не замочить волосы. После такой зарядки надо или растереть ребенка, или дать ему обсохнуть на солнышке.

Как можно больше разрешайте ребенку бегать по воде на речке, на озере, на пруду. Не надо специально загорать; лучше раздеть малыша, и пусть он голеньким бегают, играет, попадая то в тень, то на солнце. На речке не заставляйте его сразу купаться. Дети очень любят играть на песке около воды, они сами заходят в воду, стоят в ней. Дайте им самим проявить желание искупаться. Тогда они не боятся воды и с удовольствием купаются. Следует иметь в виду, что, во избежание переохлаждения, нельзя допускать нахождение ребенка в мокрой одежде, в том числе трусиках или купальнике. На солнце кожа активно дышит, надо возможно меньше закрывать ее одеждой, тем более синтетической. Ребенку дошкольного возраста лучше вообще быть на пляже голышом, а более старшего - переодевать.

Ливень в жару - не препятствие для выхода на улицу. Под дождем лучше всего бегать босиком: пляжные тапочки - "вьетнамки" соскакивают с ноги, и сами по себе очень скользкие, могут стать причиной падений и травм, мокрые сандалии натрут ногу, да и вообще - просто приятнее бегать под теплым дождем босиком.

Можно обливать детей прямо на улице. Хорошо рано утром поставить ванну с холодной водой (лучше из колодца) на солнце, затем днем, перед обедом, дать малышу поплескаться в ней, а потом облить его холодной водой, и пусть после этого он голеньким обсохнет, играя на солнце. Вообще, ребенку очень полезно сидеть и играть на теплом песке в тени. Спать летом в саду хорошо всем маленьким детям, но только не на ярком солнце, а в кружевной тени деревьев. От мух и других насекомых ребенка надо защитить тюлем или специальной сеткой, но в крайнем случае можно обойтись и марлей.

Для закаливания наряду с общими рекомендуется применять и местные водные процедуры - обмывание ног и полоскание горла холодной водой. Эти процедуры играют важную роль в повышении устойчивости организма к простудным заболеваниям, ибо при этом закаливаются наиболее уязвимые для охлаждения места организма.

Закаливание солнцем благотворно влияет на организм человека, но следует помнить, что это сильнодействующее средство, которым нельзя злоупотреблять. Постепенное привыкание к солнцу и разумная дозировка солнечной энергии укрепят организм и повысят его жизнедеятельность. Не забудьте проконсультироваться с врачом.

Целесообразно начинать закаливание солнцем с первых тёплых дней и продолжать его на протяжении всего лета. Если приём солнечных ванн начинается с запозданием - с середины лета, то их продолжительность следует увеличивать особенно осторожно.

Солнечные ванны лучше принимать утром, когда земля и воздух менее нагреты и жара переносится легче. В соответствии со временем года и

интенсивностью солнечной радиации закаливание начинают с 5-10-минутного пребывания на солнце - с такого времени надо начинать, когда вода в водоемах еще холодная, и на пляж ходить рано, а затем каждый раз продолжительность процедуры увеличивают на 5-10 минут с таким расчетом, чтобы к тому времени, когда ребенок сможет заходить в воду хотя бы по колено, Вы могли бы быть на пляже 1,5 - 2 часа, и постепенно доводят до 3-4 часов с 15-минутными перерывами в тени после каждого часа облучения.

Солнечные ванны очень хорошо сочетать с купанием и играми на воздухе.

Солнечные ванны рекомендуется принимать спустя 30-40 минут после приёма пищи. Ванны нежелательно принимать натощак и непосредственно перед едой. И конечно не забудьте про головной убор.

Начинайте закаливаться сами и приучите к закаливанию своих детей, и вы заметите, как вся Ваша семья станет энергичнее и здоровее.

Литература:

1. © 2010 «Детство.ру».

Заместитель заведующего
по основной деятельности

Е.Г.Бычковская

