

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 35»
Ставропольский край, Шпаковский район, г. Михайловск, ул. Ленина, 206.
Тел/факс 8(86553) 5-57-02, эл. почта – svetlanagudim19754@mail.ru,
официальный сайт <https://ds35.stv.prosadiki.ru/>
ОКПО 43369282 ОГРН 1202600001670 ИНН/КПП 2623030977/262301001

Консультация для родителей
(законных представителей)
«Солнце — это хорошо, но в меру».

Подготовил:
воспитатель
без кв. категории
Смирнова А.М
МБДОУ «Детский сад № 35»
Дата: 05.06.2024 г.

Летом дети максимальное время должны проводить на воздухе. При этом нужно соблюдать *принцип постепенного обнажения тела ребёнка*. Сначала от одежды освобождаются руки и ноги, а затем остальные части тела. Продолжительность первой такой ванны – 5 минут, затем время постепенно увеличивается до 30-40 минут. Световоздушные ванны особенно рекомендованы детям с ослабленным организмом. *Лучшее время проведения – с 9 до 12 часов*. Каждую световоздушную ванну лучше всего заканчивать водной процедурой.

Дети дошкольного возраста после недельного курса световоздушных ванн могут начать принимать солнечные ванны. Загорать ребёнок, может лёжа, а ещё лучше во время игр и движения.

Солнечные ванны в сочетании со световоздушными ваннами, а также водными процедурами оказывают прекрасное укрепляющее действие. Дети становятся устойчивее к гриппоподобным заболеваниям, нежели те ребята, которые мало загорали.

Осторожно: тепловой и солнечный удар!

Специалисты не делают больших различий между этими состояниями. И это понятно. В основе как теплового, так и солнечного удара лежит перегревание организма. *Причиной теплового удара* является затруднение теплоотдачи с поверхности тела. Часто это связано с длительным пребыванием в жаркой, влажной атмосфере. При солнечном ударе возникает нарушение кровообращения в головном мозге. Обычно это бывает, когда ребёнок ходит на солнце с непокрытой головой.

Чем меньше возраст ребёнка, тем он чувствительнее к действию жары и солнечных лучей. Поэтому перегрев организма у маленького ребёнка иногда может уже случиться во время приёма световоздушных ванн.

При лёгком солнечном или тепловом ударе *симптомы* в основном однотипны. Это – головокружение, слабость, головная боль. У малышей часто отмечается расстройство кишечника. В тяжёлых случаях могут появиться судороги, рвота, потеря сознания. Во всех таких ситуациях нужно срочно вызвать врача, а до его прихода перенести ребёнка в тень, смочить голову и грудь холодной водой, на переносицу положить холодный компресс, приподнять голову. Дайте ребёнку попить и успокойте его.