

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](mailto:svetlanagudim19754@mail.ru),

официальный сайт <https://ds35.stv.prosadiki.ru/>

ОКПО 43369282 ОГРН 1202600001670 ИНН/КПП 2623030977/262301001

---

## Консультация для родителей: «Ребенок и солнце»

**Подготовили:**  
Воспитатель  
без кв. категории  
Ярышева Я.Ю.

Дорогие родители! Через несколько дней наступит лето. В это время года мы должны максимально использовать природные возможности для того, чтобы укрепить здоровье наших детей. Лето – это самое солнечное время года, поэтому я хочу рассказать вам, как нужно правильно закаливать ребенка с помощью солнечных ванн. Детям от года до трех с осторожностью проводят солнечные ванны, деток выводят под прямые солнечные лучи только после того, как в течении нескольких дней прогулка проводилась в светотени. Перегревание очень опасно для детей с повышенной нервно-рефлекторной возбудимостью. Поэтому одежду лучше подбирать светлых тонов, она защитит ребенка от перегревания и излишнего облучения.

Осенью, зимой и весной прямые солнечные лучи не вызывают перегревания и полезно их попадание на открытое личико малыша.

Во время солнечных ванн дети спокойно играют, не допускайте чтоб малыш физически перетруждался.

Летом рекомендуется проводить солнечные ванны при температуре +20, лучше в безветренную погоду. Первые пребывания на открытом солнце занимают не больше 5 – 6 минут. Ежедневно время принятия воздушных ванн увеличиваем до 40 – 50 минут.

Находиться на солнышке можно утром до 10 – 11 часов и после обеденного сна с 15 – 16 часов.

Противопоказано проводить закаливание ребенка солнцем, если температура воздуха +30 и выше.

Первые признаки перегрева – покраснение лица и потливость, при их появлении ребенка немедленно нужно увести в тень, умыть и напоить кипяченой водой.

Продолжительность перерывов, когда ребенок играет в тени и находится под солнцем, индивидуальна, определяется самочувствием и состоянием ребенка. Главное, чтоб ребенок имел возможность отдохнуть в тени, пока исчезнут признаки начинающегося перегревания. Если признаки перегревания не исчезают, то на солнышко больше малыша не выводят, пусть спокойно играет в тени.

После солнечных ванн детям проводят водные процедуры – обливание или душ. Так как при влажной коже происходит переохлаждение организма, ребенка обязательно насухо вытирают полотенцем, даже при высокой температуре воздуха.

При правильно дозированной солнечной ванне ребенок во время прогулки не сильно утомляется и заканчивает прогулку игрой в тени в течение 20-30 минут. Сочетание солнечных ванн, игре на свежем воздухе и водным процедурам у ребенка повышается аппетит, малыш с удовольствием обедает и отправляется на дневной сон.

Обычно под влиянием солнца повышается температура тела на 0,5-0,7 градусов и через 1,5 – 2 часа температура возвращается в норму при этом, не нарушая физиологических функций.

Летом обязательно необходимо предлагать ребенку пить кипяченую воду для предупреждения перегревания и поддержания водного баланса организма.

И помните, что красивый загар не гарантирует вам устойчивость к простуде. Поэтому закаливание ребенка солнцем необходимо сочетать и с другими закаливающими процедурами – закаливание водой и воздухом.