



Солнце благотворно влияют на детский организм. Под воздействием **солнечных** лучей вырабатывается витамин D, так необходимый для профилактики рахита, укрепляется иммунная и нервная система, нормализуется обмен веществ, вырабатывается серотонин, который называют «гормоном радости». Но **солнце** может стать не только другом вашего ребёнка, но и злейшим врагом. Советуем вам строго соблюдать правила нахождения детей на **солнце**. На что необходимо обратить внимание родителям, решившим отдохнуть на пляже с ребёнком?



Противопоказанием к принятию солнечных ванн врачи считают температуру воздуха выше 30 градусов.

ЧТО НУЖНО ВЗЯТЬ С СОБОЙ?

Собираясь на пляж с ребёнком, позаботьтесь о том, чтобы у Вас под рукой было все, что может понадобиться в непредвиденной ситуации:

- головной убор. Это может быть лёгкая панамка, кепка или косынка из хлопка, подойдёт и соломенная шляпка. Главное, чтобы кожа головы свободно дышала,
- специальный детский крем для загара с наибольшим фактором защиты,
- для совсем маленького ребёнка, которого опасно ещё отпускать в речку или море, возьмите с собой детский надувной бассейн, чтобы набрать туда воды и посадить малыша плескаться. Лучше, если бассейн будет со специальным навесом, чтобы ребёнок не перегрелся на солнце,
- несколько бутылок чистой питьевой воды для утоления жажды и мытья рук малыша, фруктов и овощей. Воду, предназначенную для питья, можно немного подкислить соком лимона - так она не только будет лучше утолять жажду, но и очистится от вредных микроорганизмов, которые не любят повышенную кислотность,
- крем или спрей от насекомых (комаров, клещей, слепней),
- плавательная амуниция для ребёнка (надувной круг, нарукавники, плавательная шапочка и очки, а для самых маленьких - плавательные подгузники-трусики),
- игрушки и другие предметы для того, чтобы малышу не было скучно (наборы для игры с песком, надувной мяч для игр в воде),
- подстилки и полотенца, а также сухая сменная одежда для всех членов семьи,
- лёгкий перекус (яблоки, печенье, сухарики, пряники), чтобы не было необходимости покупать малышу еду в пляжных киосках, где часто не соблюдаются санитарные нормы.

ПОДГОТОВКА

Собираясь на пляж с ребёнком, объясните малышу, какие правила безопасности он должен соблюдать, находясь у реки:

- не заходить в воду в одиночестве, без присмотра взрослых,
- не окунайтесь в воду с разбега, как только вы придёте на пляж (во избежание резких перепадов температур),
- не брать еду у незнакомцев без Вашего разрешения, так как неизвестно, какого она происхождения и сколько времени провела под палящим солнцем,
- всегда находиться рядом с родителями, чтобы не потеряться в толпе, которая обычно бывает на пляже.



ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

Собираясь на пляж с ребёнком, запомните все перечисленные правила безопасности, чтобы Ваш отдых прошёл спокойно и без лишних волнений!

- пляж должен быть закрыт для нашей семьи в часы полуденного зноя, поэтому лучшее время для посещения пляжа - либо до 12 часов дня, либо после 17 часов вечера;
- выбирая место для купания, не

рассматривайте варианты «диких» пляжей или речек в глубине леса - такие места не приспособлены для купания и таят в себе опасности даже для взрослых, не говоря уже о детях,



- всегда держите Вашего ребенка в поле своего зрения, ведь зачастую несчастные случаи происходят с детьми, находящимися буквально в двух шагах от родителей,

- не просите старшего ребенка присматривать за младшим, вызывая к тому, что «он уже большой» - как показывает практика, старшие дети крайне редко могут хорошо справляться с обязанностями родителей,

- на случай, если Ваш малыш потеряется. Вы должны быть уверены, что сможете его найти - с этой целью повяжите ему на руку повязку с номером Вашего телефона и именем малыша,

- не употребляйте спиртные напитки на пляже, чтобы сохранять ясность ума на случай, если Вашего карапуза придется вызволять из беды,

- следите, чтобы голова ребенка всегда была покрыта во избежание солнечного удара. При необходимости, можно смочить головной убор прохладной водой,

- если имеется риск, что на пляже места под навесом не окажется - это не должно означать, что Вы все время проведете под палящим солнцем. В этом случае нелишним было бы запастись специальным зонтом для всей семьи,

- когда ребенок зайдет в воду - будьте все время рядом с ним, не спуская с него глаз. А совсем маленьких детей держите на руках в воде,

- следите, чтобы даже на суше на ребенке всегда были специальные надувные нарукавники или в непосредственной близости от него располагался надувной круг - на случай, если малыш решит вдруг окунуться в воду,

- не отпускайте ребенка одного плыть на водяном матрасе, особенно, если малыш не умеет плавать - ведь матрас может не только далеко уплыть, но и перевернуться,

- как только малыш вылез из воды - оботрите его полотенцем во избежание пересушивания кожи,

- когда Ваш ребенок решит прогуляться по раскаленному песку - обязательно обуйте его, чтобы он не ожег ноги. Да и различных неприятных предметов, которые могут поранить нежную ступню малыша, в песке может быть достаточно много, даже если Вам очень хочется покататься с ребенком на катамаране или в лодке - не стоит этого делать, ведь они часто переворачиваются, а это небезопасно для маленького пассажира!



Чем занять ребенка летом?

- запустите в небо воздушного змея или китайский фонарик и загадайте желание,

- сплетите венок из цветов и трав,

- сделайте мыльные пузыри своими руками и научите **ребенка выдувать их**,

- «**погадайте**» с **ребенком на ромашке**

- лежа на спине во время пикника, понаблюдайте, как плывут, меняют свою форму облака, найдите в них очертания животных, волшебных замков, сочините историю «**Куда плывут облака**»,

- рассмотрите в небе инверсионный след самолета, помечтайте о путешествиях в дальние страны,

- запеките с **ребенком картошку в костре**,

- разрешите **ребенку** бегать босиком по траве, песку, камешкам, пройтись по лужице,

- сравните несколько листочков деревьев и других растений между собой по размеру, оттенку, форме, строению,

- на пляже закопайтесь с **ребенком в песок**,

- в жаркий солнечный день устройте водяной баттл с водяными пистолетами, брызгалками или пульверизаторами,

- наблюдайте за бабочками, гусеницами и другими насекомыми, фотографируйте и зарисовывайте их

- устройте **ребенку** фотосессию на природе, рыбалке, цветочную фотосессию,

- покажите и расскажите, как растут ягоды, грибы, фрукты и овощи,

- устройте с **ребенком квест по поиску «клада»** или «**сокровищ**»

- купите **ребенку красивый блокнот**, и пусть он ведет летний дневник или дневник путешественника, заносит в него самые интересные события и делает зарисовки.



Приятного и полезного отдыха Вам и вашим детям!

Составила воспитатель Афанасьева Н.В