**Консультация для родителей «О летнем отдыхе детей»**

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 Вам могут пригодиться наши советы.

«Ехать или не ехать с ребёнком на юг или к родственникам в гости? » - такой вопрос встаёт перед родителями довольно часто.

Что можно посоветовать по этому поводу? Если речь идёт о грудном ребёнке, то вряд ли стоит отправляться с ним в продолжительную поездку. Если Ваш ребёнок перешагнул трёхлетний рубеж, следовательно, Вы можете отправиться с ним в путешествие на отдых. Какой транспорт предпочесть? Наверное, в первую очередь самолёт. На современных пассажирских самолётах летать могут люди в любом возрасте, в том числе и самые маленькие дети. Герметические салоны самолётов регулируют давление воздуха, однако, кратковременные изменения атмосферного давления всё же имеют место: при взлёте давление падает, при приземлении повышается. Даже кратковременные изменения давления воздуха сразу же дают о себе знать. Пассажир чувствует давление в ушах, слабую боль, шум. Уши может иногда «заложить» даже на день – два. Эти неприятности можно предотвратить зевотой или глотанием.

Чтобы пассажиры воспользовались таким простым способом профилактики, стюардесса перед взлётом и приземлением предлагает напитки. Обязательно проследите, чтобы и Ваш ребёнок выпил воду.

Если же у ребёнка неожиданно появился насморк, либо у него большие аденоиды, то лучше не отправляться с ним в полёт. В тех случаях, когда полёта избежать нельзя, обязательно возьмите с собой капли в нос (нафтизин, санорин) .

**Солнце хорошо, но в меру**

Летом дети максимальное время должны проводить на свежем воздухе. Это касается и грудных детей. Однако, если более старшим дошкольникам разрешается понемногу загорать, то малышам прямые солнечные лучи могут причинить вред. Самая большая опасность – перегревы организма, солнечные ожоги, солнечный удар, поскольку маленький ребёнок обладает менее совершенной регуляцией и кожа его очень нежная.

**Осторожно, тепловой и солнечный удар!**

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.

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

**Купание – прекрасное закаливающее средство**

Купаться в открытых водоёмах – в озере, реке, море – можно начинать с двух лет. При этом существенное значение имеет выбор места купания. Оно должно быть неглубоким (25 -30 см, ровным, с медленным течением. Прежде чем ребёнку самостоятельно войти в воду, необходимо убедиться в том, что в данном месте нет ям, затонов, глубокой тины, коряг, острых камней. В воде вместе с ребёнком обязательно должен находиться взрослый. Купание лучше проводить при температуре воздуха 25- 26 градусов, воды – 23 градуса.

При купании необходимо соблюдать правила:

1. Не разрешайте купаться и плавать натощак или раньше чем через 1-1.5 часа после еды.

2. Недопустимо разгорячённым, потным детям окунаться и нырять в прохладную воду.

3. В воде малыши должны всё время находиться в движении.

4. При появлении озноба (гусиная кожа, посинели губы) немедленно выйти из воды.

Детям с эпилепсией, эписиндромом, заболеваниями почек и печени купание противопоказано.