

Воспитатель :Новикова Т. С

«О ЛЕТНЕМ ОТДЫХЕ ДЕТЕЙ»

консультация для родителей





ПРИ КУПАНИИ НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА:

- 1. Не разрешается купаться
натощак и раньше чем через 1-1,5
часа после еды**
- 2. В воде дети должны находиться
в движении**
- 3. При появлении озноба
немедленно выйти из воды**
- 4. Нельзя разгорячённым
окупаться
в прохладную воду.**





**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.



ЗАКАЛЯЕМСЯ ВОДОЙ

Купание – прекрасное закаливающее средство!

Купаться в открытых водоёмах можно начиная с двух лет.

Место для купания должно быть неглубоким, ровным, с медленным течением.

Прежде чем дать ребёнку возможность самостоятельно войти в воду, необходимо убедиться в том, что в данном месте нет ям, глубокой тины, коряг, острых камней.

В воде вместе с ребёнком обязательно должен находиться взрослый.

