

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

***СОЛНЦЕ – ХОРОШО,
НО В МЕРУ!***

Подготовила воспитатель: Данилкина Ю.В.

Летом дети максимальное время должны проводить на свежем воздухе. Это касается как самых маленьких, так и старших дошкольников. Однако, прямые солнечные лучи могут причинить вред. Самая большая опасность – перегрев организма, солнечные ожоги, солнечный удар, поскольку ребенок обладает менее совершенной терморегуляцией и кожа его очень нежна.

Очень полезны детям световоздушные ванны. Детям от 4 до 7 лет продолжительность первой световоздушной ванны 10 минут. Лучшее время для световоздушных ванн с 9 до 12 часов. Каждую световоздушную ванну желательно заканчивать водной процедурой (обливанием под душем).

Эту процедуру рекомендуется проводить в несколько этапов. Сначала подготовительная световоздушная ванна (10-20 минут), затем солнечная ванна еще (10-20 минут). Загорать ребенок может лежа, а еще лучше во время игр в движении. Потом заключительная световоздушная ванна тоже 10-20 минут. Затем водная процедура и отдых.

Солнечные ванны в сочетании со световоздушными ваннами, а также водными процедурами оказывают прекрасное укрепляющее действие. Дети, получающие их в достаточном количестве (не менее 20-30 минут), 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 ребенок ходит на солнце с непокрытой головой.

При легком солнечном или тепловом ударе симптомы в основном однотипны. Это – головокружение, слабость, головная боль. В тяжелых случаях могут появиться судороги, рвота, потеря сознания. Во всех таких ситуациях нужно срочно вызвать врача, а до его прихода перенести ребенка в тень, смочить голову и грудь холодной водой, на переносицу положить холодный компресс, приподнять голову. Дайте ребенку попить и успокойте его.