ЛЕТО В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ

Уважаемые родители и дети!
Вот и подошел к концу этот учебный год! И очень приятно подводить итоги. Дети подросли, повзрослели и многому научились, овладели многими навыками в образовательной и самостоятельной деятельности.

В ходе учебного года ребята научились не только размышлять, объяснять получаемые предположения, но и проверять правильны ли они, наблюдать, обобщать и делать выводы.

Значительно улучшились показатели уровня знаний детей во всех направлениях образовательной деятельности.
К сожалению, закончился этот учебный год не так, как мы планировали и как хотели. Мы от всей души хотим поблагодарить вас, уважаемые наши родители, за поддержку, помощь и понимание в течение года. И особая благодарность за то, что во время изоляции, вы, вместе с нами продолжали учебный процесс обучения в дистанционном режиме.

БЕЗОПАСНОСТЬ НАШИХ ДЕТЕЙ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД
Чтобы дети были отдохнувшими, здоровыми и живыми, надо помнить ряд правил и условий при организации их отдыха с родителями, родственниками, друзьями (на даче или в деревне у бабушки):

* формируйте у детей навыки обеспечения личной безопасности;
* проведите с детьми индивидуальные беседы, объяснив важные правила, соблюдение которых поможет сохранить жизнь;
* решите проблему свободного времени детей;
* помните! Поздним вечером и ночью (с 23.00 до 6.00 часов в летний период) детям и подросткам законодательно запрещено появляться на улице без сопровождения взрослых;
* постоянно будьте в курсе, где и с кем ваш ребенок, контролируйте место пребывания детей;
* не разрешайте разговаривать с незнакомыми людьми. Объясните ребенку, что он имеет полное право сказать «нет» всегда и кому угодно, если этот «кто-то» пытается причинить ему вред;
* объясните детям, что ни при каких обстоятельствах нельзя садиться в машину с незнакомыми людьми;
* убедите ребенка, что вне зависимости от того, что произошло, вы должны знать о происшествии, ни в коем случае не сердитесь, всегда примите его сторону. Объясните, что некоторые факты никогда нельзя держать в тайне, даже если они обещали хранить их в секрете;
* плавание и игры на воде кроме удовольствия несут угрозу жизни и здоровью детей. Когда ребенок в воде, не спускайте с него глаз, не отвлекайтесь - подчас минута может обернуться трагедией;
* обязательно объясните детям, что они не должны купаться в одиночку, а также нырять в незнакомом месте;
* взрослый, который присматривает за купающимися детьми, должен сам уметь плавать, оказывать первую помощь, владеть приемами проведения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца;
* чтобы не стать жертвой или виновником дорожно-транспортного происшествия, обучите детей правилам дорожного движения, научите их быть предельно внимательными на дороге и в общественном транспорте;
* проявляйте осторожность и соблюдайте все требования безопасности, находясь с детьми на игровой или спортивной площадке, в походе;
* изучите с детьми правила езды на велосипедах.

*Будьте предельно осторожны с огнем. Обратите внимание детей на наиболее распространенные случаи пожаров из-за неосторожного обращения с огнем: детская шалость с огнем; непотушенные угли, шлак, зола, костры; не затушенные окурки, спички; сжигание мусора владельцами дач и садовых участков на опушках леса; поджог травы, короткое замыкание, эксплуатация электротехнических устройств, бытовых приборов, печей.*
**Помните, что от природы дети беспечны и доверчивы. Внимание у детей бывает рассеянным. Поэтому, чем чаще Вы напоминаете ребенку несложные правила поведения, тем больше вероятность, что он их запомнит и будет применять. Вы должны регулярно их напоминать.**

**Рекомендации родителям в летний период**
[Рекомендации родителям \_Чем занять ребенка летом\_.pdf](https://rstatic.oshkole.ru/editor_files/186153/%D0%A0%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8%20%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8F%D0%BC%20_%D0%A7%D0%B5%D0%BC%20%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D1%8F%D1%82%D1%8C%20%D1%80%D0%B5%D0%B1%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%B0%20%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%BC_.pdf)
[Безопасное лето](http://oshkole.ru/away.php?awayurl=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DjcDaSuxQ_FQ)
[Консультация для родителей: «Безопасность ребенка летом»](http://oshkole.ru/away.php?awayurl=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DxuIiVkVb1OI)
[Детям о безопасности летом](http://oshkole.ru/away.php?awayurl=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DQcXBG8V73IQ)
[Безопасное лето](http://oshkole.ru/away.php?awayurl=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DTOHZ2uDjS6Y)
[ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ ПО БЕЗОПАСНОСТИ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД](http://oshkole.ru/away.php?awayurl=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DyELy3BP91Bs)

Посмотрите вместе с детьми

[Что такое ЛЕТО?](http://oshkole.ru/away.php?awayurl=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3Dd6va-t08FgA)
[Времена года. Лето.](http://oshkole.ru/away.php?awayurl=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DIRjLeoUM0Qs)
[Развивающие мультфильмы Совы - Времена года - Июнь](http://oshkole.ru/away.php?awayurl=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DEksnPPq-5ZM)
[Развивающие мультфильмы Совы - Времена Года - Июль](http://oshkole.ru/away.php?awayurl=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DjAp5By7tdEI)
[Развивающие мультфильмы Совы - Времена Года - Август](http://oshkole.ru/away.php?awayurl=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3D-BRMNep2Bnk)
[Мудрые сказки тетушки Совы - Кусочек лета](http://oshkole.ru/away.php?awayurl=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DNsMWl-d-W-c)
[Загадки про лето для детей](http://oshkole.ru/away.php?awayurl=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DL567I19susI)
[Лето. Объясняем детям о лете.](http://oshkole.ru/away.php?awayurl=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DWxINirvPOog)
[Какого цвета лето.](http://oshkole.ru/away.php?awayurl=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DrPRqQBV_C8o)
[ЛЕТО 🏵️ Что происходит в природе летом / Развивающий мультик для детей](http://oshkole.ru/away.php?awayurl=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DbZni6oIz0BQ)

**1 НЕДЕЛЯ ИЮНЯ – НЕДЕЛЯ ЗАЩИТЫ ПРАВ, ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ**

**2 НЕДЕЛЯ ИЮНЯ – НЕДЕЛЯ РОДИНЫ МОЕЙ**

**3 НЕДЕЛЯ ИЮНЯ – НЕДЕЛЯ СКАЗОК А.С. ПУШКИНА**

**4 НЕДЕЛЯ ИЮНЯ – «НЕДЕЛЯ ДРУЖБЫ»**

БЕЗОПАСНОСТЬ НАШИХ ДЕТЕЙ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД
Чтобы дети были отдохнувшими, здоровыми и живыми, надо помнить ряд правил и условий при организации их отдыха с родителями, родственниками, друзьями (на даче или в деревне у бабушки):

* формируйте у детей навыки обеспечения личной безопасности;
* проведите с детьми индивидуальные беседы, объяснив важные правила, соблюдение которых поможет сохранить жизнь;
* решите проблему свободного времени детей;
* помните! Поздним вечером и ночью (с 23.00 до 6.00 часов в летний период) детям и подросткам законодательно запрещено появляться на улице без сопровождения взрослых;
* постоянно будьте в курсе, где и с кем ваш ребенок, контролируйте место пребывания детей;
* не разрешайте разговаривать с незнакомыми людьми. Объясните ребенку, что он имеет полное право сказать «нет» всегда и кому угодно, если этот «кто-то» пытается причинить ему вред;
* объясните детям, что ни при каких обстоятельствах нельзя садиться в машину с незнакомыми людьми;
* убедите ребенка, что вне зависимости от того, что произошло, вы должны знать о происшествии, ни в коем случае не сердитесь, всегда примите его сторону. Объясните, что некоторые факты никогда нельзя держать в тайне, даже если они обещали хранить их в секрете;
* плавание и игры на воде кроме удовольствия несут угрозу жизни и здоровью детей. Когда ребенок в воде, не спускайте с него глаз, не отвлекайтесь - подчас минута может обернуться трагедией;
* обязательно объясните детям, что они не должны купаться в одиночку, а также нырять в незнакомом месте;
* взрослый, который присматривает за купающимися детьми, должен сам уметь плавать, оказывать первую помощь, владеть приемами проведения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца;
* чтобы не стать жертвой или виновником дорожно-транспортного происшествия, обучите детей правилам дорожного движения, научите их быть предельно внимательными на дороге и в общественном транспорте;
* проявляйте осторожность и соблюдайте все требования безопасности, находясь с детьми на игровой или спортивной площадке, в походе;
* изучите с детьми правила езды на велосипедах.

*Будьте предельно осторожны с огнем. Обратите внимание детей на наиболее распространенные случаи пожаров из-за неосторожного обращения с огнем: детская шалость с огнем; непотушенные угли, шлак, зола, костры; не затушенные окурки, спички; сжигание мусора владельцами дач и садовых участков на опушках леса; поджог травы, короткое замыкание, эксплуатация электротехнических устройств, бытовых приборов, печей.*
**Помните, что от природы дети беспечны и доверчивы. Внимание у детей бывает рассеянным. Поэтому, чем чаще Вы напоминаете ребенку несложные правила поведения, тем больше вероятность, что он их запомнит и будет применять. Вы должны регулярно их напоминать.**

**Сохранение жизни и здоровья детей - главная обязанность взрослых!**
Каждый год от падений с высоты гибнет огромное количество детей. Будьте бдительны! Никогда не держите окна открытыми, если дома ребенок!

Чаще всего из окон выпадают дети в возрасте от года (когда ребенок начинает ходить) и до 5-6 лет. Почему вообще это происходит? За последние годы количество пластиковых окон в наших домах увеличилось в разы, с одной стороны – это хорошо, новые окна - удобство и чистота, но, с другой стороны, родители должны понимать ту опасность, которая кроется в новом окне. Когда мы сами были детьми, в наших домах стояли старые деревянные рамы, открыть которые было достаточно сложно даже взрослому человеку.

Теперь пластиковое окно открывается очень легко, а, если оно снабжено ещё и антимоскитной сеткой, то в таком случае оно становится ещё более опасным для ребенка. Он подсознательно воспринимает москитную сетку как защитный барьер, опирается на неё и происходит непоправимое.

Многие родители разрешают своим детям играть на подоконниках – этого не нужно делать, чтобы ребенок не привыкал к тому, что окно и подоконник – это место для его игр и развлечений.
Вам кажется, что Вы рядом, но секунда, на которую Вы отвлечетесь, может стать последней в жизни Вашего ребенка!

Статистика детских травм за последние 5-6 лет все больше пугает детских врачей – среди ДТП, ожогов и других трагедий, которые могут произойти с маленьким человеком, все более прочное место занимают травмы, которые получают дети при падении из окон.

* никогда не используйте антимоскитные сетки – дети опираются на них и выпадают вместе с ними наружу!
* никогда не оставляйте ребенка без присмотра!
* установите на окна блокираторы, чтобы ребенок не мог самостоятельно открыть окно!

**Памятка для родителей по безопасности детей в летний (отпускной) период по ПДД**

Уважаемые родители, не забывайте, что вашим детям нужна помощь и внимание, особенно в летний период.
Во- первых, ежедневно напоминайте своему ребёнку о правилах дорожного движения. Используйте для этого соответствующие ситуации на улице во дворе, по дороге в детский сад. Находясь с малышом на улице полезно объяснять ему все, что происходит на дороге с транспортом, пешеходами. Например, почему в данный момент нельзя перейти проезжую часть, какие на этот случай существуют правила для пешеходов и автомобилей, укажите на нарушителей, отметив, что они нарушают правила, рискуя попасть под движущиеся транспортные средства. Помните, что ваш ребёнок должен усвоить:

* без взрослых на дорогу выходить нельзя, идешь со взрослым за руку, не вырывайся, не сходи с тротуара;
* ходить по улице следует спокойным шагом, придерживаясь правой стороны тротуара;
* переходить дорогу можно только по пешеходному тротуару на зеленый сигнал светофора, убедившись, что все автомобили остановились;
* проезжая часть предназначена только для транспортных средств;
* движение транспорта на дороге регулируется сигналами светофора;
* в общественном транспорте не высовываться из окон, не выставлять руки и какие-либо предметы.

Во-вторых, при выезде на природу имейте в виду, что

* при проведении купания детей во время походов, прогулок и экскурсий в летнее время выбирается тихое, неглубокое место с пологим и чистым от коряг, водорослей и ила дном;
* детей к водоемам без присмотра со стороны взрослых допускать нельзя;
* за купающимся ребёнком должно вестись непрерывное наблюдение;
* во время купания запретить спрыгивание детей в воду и ныряние с перил ограждения или с берега;
* решительно пресекать шалости детей на воде.

В-третьих, постоянно напоминайте вашему ребёнку о правилах безопасности на улице и дома. Ежедневно повторяйте ребёнку:

* Не уходи далеко от своего дома, двора.
* Не бери ничего у незнакомых людей на улице. Сразу отходи в сторону.
* Обходи компании незнакомых подростков.
* Избегай безлюдных мест, оврагов, пустырей, заброшенных домов, сараев, чердаков, подвалов.
* Не входи с незнакомым человеком в подъезд, лифт. Здесь стоит отметить, что иногда преступления совершаются знакомыми людьми (например, какой-нибудь сосед, добрый, улыбчивый и тихий дядя Ваня на деле может оказаться маньяком).
* Не открывай дверь людям, которых не знаешь.
* Не садись в чужую машину.
* На все предложения незнакомых отвечай: "Нет!" и немедленно уходи от них туда, где есть люди.
* Не стесняйся звать людей на помощь на улице, в транспорте, в подъезде.
* В минуту опасности, когда тебя пытаются схватить, применяют силу, кричи, вырывайся, убегай.

**Помните! Ребенок берёт пример с вас – родителей! Пусть ваш пример учит дисциплинированному поведению ребёнка на улице и дома.**
Сделайте все возможное, чтобы оградить детей от несчастных случаев!

**КАК ПИТАТЬСЯ ЛЕТОМ.**

Научные данные показали, что летом повышается двигательная активность ребенка, что вызывает в свою очередь, усиление обменных процессов, увеличение потребления белков, витаминов, минеральных веществ. Естественно, чтобы покрыть эти дополнительные затраты, надо увеличить как калорийностью, так и пищевую ценность детского рациона. Летом у детей уменьшается выделение пищеварительного сока, понижается аппетит. Что же делать? Необходимо повысить калорийность питания ребенка на 10-15 % и внести некоторые изменения в состав рациона. Ребенку нужно давать больше молока и молочных продуктов кисломолочных напитков, которые лучше усваиваются. Хорошо и стакан кефира (можно перед сном). Необходимы свежие овощи, фрукты, ягоды, зелень. Они не только обогащают пищу витаминами и минеральными солями, но и нормализуют кислотно-щелочное равновесие в организме, которое часто нарушается в условиях перегревания.

Необходимо изменить режим кормления, поменять местами обед и полдник. Так, в жаркое полуденное время, когда аппетит у ребёнка резко снижается, ему подойдет более легкое питание кисломолочные продукты, соки, фрукты, ягоды. А когда ребенок поиграет после дневного сна и проголодается, он прекрасно справится е калорийным, богатым белками, полноценным обедом.

В жару у детей повышается потребность в жидкости. В жаркие дни полезно давать питье пред кормлением. Это повышает аппетит. Можно разрешить запивать второе блюдо соком, водой и т.п.

И, наконец, не забывайте летом тщательно следить за соблюдением необходимых гигиенических правил, используйте только свежие, высококачественные продукты, тщательно мойте овощи, фрукты.

**РЕБЁНОК И СОЛНЦЕ.**

Солнечные лучи или солнечная радиация, при определенных условиях благосклонно влияют на растущий организм ребенка . Они улучшают обмен веществ, повышают защитные силы, способствуют образованию витамина «Д», улучшают состав крови и губительно действуют на многие болезнетворные микроорганизмы.
Однако, злоупотреблять солнечными лучами не требует лежания под солнцем. Не надо стремиться к тому, чтобы ребенок хорошо загорел, ошибочно считать это признаком здоровья. Лучше всего, если малыш находиться под воздействием рассеянных лучей на участке, куда солнечные лучи не проникают и где есть тень.
Пребывание ребенка в полосе светотени, воздушно-солнечные ванны благотворны для его здоровья: он не устаёт от солнца, не потеете, не перегревается, ему не угрожают солнечные ожоги. Но если ребёнку приходится находиться на участках, где мало тени, то следует ограничить пребывание на солнце.
Старайтесь, чтобы ребенок в полдень вообще не находился на солнце, т.к. это вредно: в это время в атмосфере содержатся преимущественно тепловые, или инфракрасные лучи, вызывающие перегревание.
*Лучшее время для игр на участках, освещенных солнцем – утренние часы* **с 9.30 – 11.30**, *а во второй половине дня* — **с 16.00 – 17.00,** *когда солнце находится достаточно низко над горизонтом.*
Не следует малышу под прямыми солнечными лучами первый раз находиться более 5 – 6 минут. Постепенно это время увеличивается до 10-15 минут, а позднее до 40 – 50 минут (за весь день). Однако при этих условиях не теряйте бдительности, постоянно наблюдайте за самочувствием ребенка, его настроением.
**Основные признаки перегревания** — вялость, покраснение кожи лица, головная боль, потоотделение, в тяжелых случаях может наступить потеря сознания. Если это произошло, немедленно отведите ребенка в тень, напоите остуженной кипяченой водой (давать пить маленькими глотками), на лоб положите влажное полотенце и больше не пускайте ребенка на солнце.

**Как защитить ребенка от солнечного ожога и теплового удара:**

* Выходя на улицу, обязательно надевайте малышу панамку.
* Если ребенку нет еще 6 месяцев, крем от загара использовать нельзя, просто не подставляйте малыша под прямые солнечные лучи.
* Для детей старше 6 месяцев необходим крем от загара, с фактором защиты не менее 15 единиц.
* Наносить защитный крем следует на открытые участки кожи каждый час, а также всякий раз после купания, даже если погода облачная.
* В период с 10.00 до 15.00, на который приходится пик активности ультрафиолетовых лучей А и В, лучше вообще не загорать, а посидеть в тени.
* Даже если ребенок не обгорел в первые 5 дней, срок пребывания на открытом солнце не должен превышать 30 минут.
* Ребенок периодически должен охлаждаться в тени - под зонтиком, тентом или под деревьями.
* Одевайте малыша в легкую хлопчатобумажную одежду.
* На жаре дети должны много пить.
* Если ребенок все-таки обгорел, заверните его в полотенце, смоченное холодной водой, а вернувшись домой, оботрите раствором, состоящим воды и уксуса в соотношении 50 на 50.
* Летом повышается риск и термических ожогов. Сидя у костра или помешивая в тазу варенье, будьте предельно внимательны, если рядом с вами находится маленький ребенок.
* Если размеры ожога превышают 2,5 сантиметра, он считается тяжелым, и ребенку требуется специализированная медицинская помощь. До того, как он будет доставлен в больницу или травмпункт, нужно позаботиться об охлаждении места ожога. Нельзя вскрывать волдыри, накладывать на ожог пластыри - лучше ограничиться свободной стерильной повязкой.
**Укусы насекомых**

С наступлением лета появляется большое количество различных сезонных насекомых. Если бабочки, стрекозы и кузнечики вполне безобидны, гораздо менее приятны их "кусачие" собратья - мухи, слепни, комары, некоторые муравьи , клещи и т.д.Справиться с ними в помещении можно при помощи фумигатора. Для детской комнаты предпочтителен фумигатор, работающий от сети, поскольку он в отличие от тлеющей спирали, не поглощает кислород. Москитная сетка или даже обычная марля, помещенная на окно, - обязательный элемент защиты ребенка от назойливых насекомых. Во время прогулок малыша выручат специальные салфетки-репелленты, пропитанные особым составом, запах которого отпугивает летающих "агрессоров" на протяжении нескольких часов. Укусы пчел, ос или шмелей не только болезненны, но иногда приводят к развитию серьезных аллергических реакций, вплоть до анфилактического шока и астматического приступа. Эти состояния требуют немедленной госпитализации ребенка.
Многих страшат укусы лесных клещей, которые якобы могут вызвать энцефалит. Однако лесные массивы Среднерусской возвышенности не таят никакой опасности. Другое дело, таежные регионы России, где могут обитать иксодовые клещи, передающие вирус страшной болезни. Чтобы уберечь ребенка от укусов клещей, необходимо прежде всего защитить волосы и открытые участки кожи - экипировать его головным убором и надевать вместо шорт длинные брюки, заменить открытые сандалии закрытой обувью, а футболки и безрукавки - рубашкой с длинными рукавами.

**Пищевые отравления.**

Летом мало кто из родителей удерживается от соблазна напоить малыша парным молоком или угостить его немытыми ягодами из сада , овощами с огорода. Парное молоко очень вредно для маленьких детей, поскольку в отличие от молока, прошедшего тепловую обработку и стерильно упакованного, оно может вызвать не только кишечные расстройства, но и инфекционные заболевания.
Такие ягоды, как клубника, малина и земляника необходимо мыть особенно тщательно. Немытая или плохо промытая зелень "со своего огорода" может привести к развитию у ребенка иерсиниоза, известного также под названием "псевдотуберкулеза" или "мышиной лихорадки".
Даже обычные для ребенка продукты питания в жаркое время года быстро портятся, а срок их хранения сокращается.Недопуcтимо поить ребенка сырой водой, даже родниковой или после очистки через фильтр.

· ***Как избежать пищевого отравления:*** ·

* Мойте руки до и после того как дотронулись до пищи.
* Горячую пищу следует разогревать и подавать в горячем виде. Готовьте мясо и молочные продукты при температуре не ниже 70 градусов.
* Скоропортящиеся продукты можно держать не в холодильнике - при комнатной температуре (около 20 градусов) - не более 2-х часов. Если в жару вы отправились на пикник, то время хранения продуктов снижается до 1 часа.
* После соприкосновения с сырым мясом посуду необходимо вымыть самым тщательным образом, а разделочную доску лучше отдраить жесткой губкой.
* Во время приготовления и разогрева пищи в микроволновой печи периодически помешивайте ее или пробуйте, взяв продукт из разных мест, т.к. температура в СВЧ распределяется недостаточно равномерно.
* Перегретый автомобиль превращается в настоящий инкубатор микробов. Продукты можно держать в машине не дольше, чем время таяния мороженого.

**Переломы и вывихи.**

Для маленьких детей характерны переломы по типу "зеленой веточки". Просто кости у детей настолько гибкие, что скорее "расщепляются", чем "переламываются".
К сожалению, не все переломы можно определить сразу. Иногда проходит какое-то время, пока родители заподозрят, что у ребенка сломана кость. К признакам перелома костей руки (наиболее частым) относятся: боль, потеря подвижности ,утрата силы, изменение формы. Постарайтесь обездвижить поврежденную конечность при помощи "шины" или простого платка и поскорее доставить ребенка к врачу. Аналогичные действия рекомендуются при подозрении на вывих.
После иммобилизации перелома или вывиха немедленно обратитесь в ближайший медпункт. Самолечение недопустимо!

**Царапины и ссадины.**

Любознательные малыши познают окружающий мир физически, поэтому трудно представить себе, чтобы ребенок рос без царапин и ссадин, шишек и синяков. Места порезов и царапин важно своевременно промыть, остановить имеющиеся кровотечения, приложить холод к синяку или шишке, смазать ранение зеленкой или соответствующей мазью, наложить чистую повязку или пластырь. Не менее важно успокоить расстроенного и испугавшегося ребенка, утешить его и "полечить".

Не нужно излишне суетиться и переживать из-за полученной ребенком ссадины. Ваше беспокойство неминуемо передастся малышу. Действуйте уверенно и спокойно, тогда он тоже успокоится.

**ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ В ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД**

Закаливание - мощное оздоровительное средство, которое уменьшает число простудных заболеваний. Оно оказывает общеукрепляющее воздействие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ. Основными средствами закаливания детей являются естественные факторы природы - воздух, вода, солнце

Закаливание оказывает благотворное воздействие в том случае, если одежда детей, как в помещении, так и на прогулке соответствует сезону, температуре воздуха и состоянию здоровья каждого ребенка. При выборе одежды необходимо учитывать деятельность детей, например, на время подвижных игр с интенсивными движениями одежду следует облегчать (при этом надо быть очень внимательными к состоянию здоровья каждого е6енка, учитывать условия, в которых происходит игра: нет ли ветра и т.п.).

Первое условие закаливания — процедуры проводятся не от случая к случаю, а систематически каждый день. Второе условие — продолжительность процедур увеличивается постепенно. Третье условие — обязательно учитывается состояние здоровья и эмоциональное состояние ребенка.

Начинать закаливание лучше в теплое время года. При ухудшении состояния ребенка после закаливания его следует прекратить. Эффект от закаливающих процедур достигается за 2-3 месяца. Поэтому нельзя отменять закаливание даже в случае легких заболеваний детей — надо просто уменьшить нагрузку или интенсивность раздражителя. В случае болезни ребенка, закаливающие процедуры возобновляют по щадящему режиму через 1-2 недели после полного выздоровления.

Закаливание организма рекомендуется начинать с воздушных ванн. Выполнять такие процедуры лучше утром в сочетании с утренней гимнастикой. Специальные сеансы воздушных ванн не рекомендуется принимать натощак. Температура воздуха при воздушных ваннах составляет 16 -20 градусов. Для здоровых детей первые воздушные ванны длятся 20-30 минут. В дальнейшем продолжительность процедур каждый раз увеличивается на 5 -10 минут и постепенно доводится до двух часов.
**Воздушные закаливания:**
- воздушные ванны при переодевании ребенка и во время утренней гимнастики.
- сон в хорошо проветренной спальне с доступом свежего воздуха (открытые форточки).
- поддержание оптимального температурного режима в помещении (+ 18...20 градусов).
- ежедневные прогулки на свежем воздухе по 3-4 часа в любую погоду.
Одежда должна быть легкой, не стесняющей движений с минимальным содержанием искусственных материалов.
**Закаливание водой:**
- мытье рук после сна теплой водой, затем — попеременное умывание рук до локтей, лица, шеи, верхней части груди теплой и прохладной водой.
- полоскание горла кипяченой водой с постепенным снижением температуры с 36 до 22 градусов на 1 градус каждый день.

К специальным закаливающим водным процедурам относятся обтирание, обливание. Обтирание — начальный этап закаливания водой.
Обтирание частей тела (руки, грудь, спина) начинают с сухого растирания до легкой красноты кожи варежкой или махровым полотенцем в течение 10 дней. Затем производят влажные обтирания, температуру воды снижают с З0...32 градусов до комнатной на 1 градус каждые 2 дня. Продолжительность процедуры до З минут. В конце следует сухое обтирание.

С целью закаливания можно использовать контрастное обливание стоп водой. детям ослабленным, часто болеющим ОРЗ рекомендуется щадящий режим обливания, когда обливают ноги сначала теплой водой (+38...З6) градусов, затем +28 градусов и заканчивают снова теплой водой. детям здоровым рекомендуется больший контраст: +38 - +18. Заканчивают процедуру сухим растиранием. Можно использовать контрастное обливание для рук, температурный режим такой же, как и при обливании стоп. Постепенно температура воды снижается на 1 градус в неделю, а длительность увеличивается до 35 секунд.

Еще один из эффективных факторов закаливания — солнце. Солнечные лучи оказывают на организм общее укрепляющее действие, повышают обмен веществ в организме, лучше становится самочувствие, сон, кожа лучше регулирует теплообмен. Солнечные ванны лучше принимать утром до 11 часов. Начинают с 5 -10 минут, доводя до 2-З часов. Солнечные ванны целесообразно сочетать с активными движениями.

Закаливание детей дошкольного возраста включает в себя хождение босиком. Если дома ребенок всегда ходил в тапочках, начинать стоит с малого. Дайте побегать хотя бы пару минут по полу босиком. Прибавляйте, по 1-2 минуте в день и это тоже будет закаливание. Летом можно выпускать побегать ребенка босиком по траве, песку или нагретым камушкам на речке, а в холодное время года полезно давать побегать босиком дома по ковру сначала 10-20 минут, затем постепенно можно увеличивать время.

Применение такого естественного массажа стоп не просто закаливает, но и оздоравливает организм. Так как действие поверхности благотворно отражается на работе внутренних органов.