

# Консультация для родителей

## «Безопасность ребенка летом»

Старший воспитатель

Алексамян Т.В.

**Лето** – пора веселья и беззаботности, в особенности для наших отпрысков. **Родителям** же остается быть чрезмерно внимательными, поскольку в местах отдыха могут таиться всякого рода опасности. Поэтому ознакомление с правилами **безопасности** на летних каникулах чрезвычайно важно для всех мам и пап. Кстати, не помешает рассказать о них и детям.

Педиатры рекомендуют обратить особое внимание:

1. Обеспечить **ребенку** **длительность сна**, соответствующую его возрасту и биологической потребности.

2. Дети младших и средних групп детского сада в возрасте 3-5 лет спят 11-12,5 часов, из которых 2 часа приходится на дневной сон.

3. Детям старшей и подготовительной группы в возрасте 5-7 лет на ночной сон отводят 10 часов и 1,5 часа – на дневной.

4. Если **ребенок летом** не может уснуть в положенное ему время, потому что на улице еще светло, то затемняют помещение плотными шторами.

5. Следует избегать недосыпа, а также слишком продолжительного сна, в результате чего появляются капризы, вялость, головная боль у детей.

6. Нельзя допускать избыточной физической активности, длительного стояния, тяжелой работы. Недостаток подвижности тоже вредно отражается на детях.

7. Если летние занятия детворы будут интересными, разнообразными, тогда вечером появляется чувство приятной усталости, облегчающее засыпание.

8. Общая продолжительность пребывания **ребенка на воздухе летом** не должна быть меньше 4 часов.

9. Правильный распорядок дня дошкольника включает в себя как развлечения, так и закаливание, посильную помощь взрослым, игры и творческие занятия.

### **Безопасность на воде летом**

Большинство семей предпочитают проводить жаркие летние дни на пляжах водоемов – озера, реки, моря. Взрослые и малыши с удовольствием купаются и загорают, дышат свежим воздухом. Однако вода может быть опасной.

Поэтому перед поездкой на место отдыха следует изучить следующие рекомендации:

1. Не разрешайте купаться **ребенку** без вашего присмотра, особенно на матрацах или надувных кругах.
2. Отпускайте отпрыска в воду только в плавательном жилете или нарукавниках.
3. Не позволяйте детям играть в игры, где участники прячутся под водой или их «*топят*». Такие развлечения могут окончиться трагедией.
4. Не разрешайте заплывать за буйки и нырять в неизвестных местах водоема, поскольку камни и ветки деревьев часто приводят к травмам.
5. Контролируйте время пребывания **ребенка в воде**, чтобы не допустить переохлаждения.
6. Во избежание солнечных ожогов смазывайте кожу **ребенка** специальными солнцезащитными средствами.

### **Безопасность на природе летом**

Если вам удастся выбрать на природу (лес, парк, обязательно ознакомьтесь с правилами **безопасности детей летом**:

1. В таких местах обычно много клещей, укусы которых опасны тяжелыми заболеваниями (*энцефалит, болезнь Лайма*). Поэтому **ребенка** лучше одеть в штаны и закрытую обувь. Причем брюки следует заправить в резинку носков. Не помешает и обработка поверхности одежды средствами от насекомых.
2. Объясните **ребенку**, что запрещено трогать незнакомые грибы и кушать неизвестные ягоды или плоды, растущие в лесу – они могут быть ядовитыми.
3. Во избежание укуса таких насекомых как шмели, осы, пчелы, расскажите, что нужно оставаться недвижимым, когда они поблизости.
4. Не позволяйте **ребенку** подходить к животным, которые могут укусить его и заразить бешенством.
5. Ни в коем случае не оставляйте детей без присмотра – они могут заблудиться.

## **Безопасность ребенка на улице**

Готовя своего **ребенка** самостоятельно кататься на велосипеде во дворе дома, вы должны обойти весь двор, отмечая потенциально опасные места. Заключите договор с **ребенком**, согласно которому он будет двигаться только по согласованному с вами **безопасному маршруту**, не будет срезать путь, особенно на пустынных участках. Этот договор – основа уличной **безопасности**.

**Ребенок** должен запомнить следующие правила:

1. Не выходить на улицу без взрослых.
2. Не играть на тротуаре около проезжей части.
3. Переходить дорогу только по пешеходному переходу на зелёный сигнал светофора.
4. Ездить на велосипеде только там, где нет автомобилей, в присутствии взрослых.
5. Быть внимательным, но не сверх осторожным и не трусливым.
6. Хорошо знать все ориентиры в районе своего дома.
7. Ходить посередине тротуара, не приближаясь к кустам и дверям, особенно заброшенных домов.

Ничего сложного в каждом из пунктов нет, все они вытекают из сегодняшних реалий и призваны облегчить задачи **родителей**.

Приятного Вам отдыха!