

Консультация для родителей: «Солнце – плюсы и минусы»

Подготовила воспитатель: Демчук Т. Ю.

Каждый ребенок с нетерпением ждет наступления лета. Вместе с тем для родителей лето - это очередная головная боль в поисках ответа на вопрос “чем занять детей летом”. Провести все три месяца у компьютера или телевизора – не очень хорошая идея. Так можно легко растерять полученные за год знания и навыки. Обсудим варианты, которые помогут их приумножить и провести лето с пользой.

Отдых на море. Многие семьи отправляются летом на юг, чтобы отдохнуть от суеты и поправить здоровье. Тем не менее, такая поездка не решает вопрос занятости вашего ребенка в свободное время. Вряд ли он будет в восторге от пассивного пляжного отдыха или праздного времяпровождения в отеле. Вам следует позаботиться о том, чтобы в программе вашего отдыха присутствовали интересные экскурсии, развлекательные мероприятия и т.п. Оптимальным вариантом будет выбор отеля, который помимо всего прочего предлагает регулярные культурные и развлекательные программы для детей. Значительная часть лета большинства дошкольников проходит у воды. На морских и речных пляжах присутствует масса возможностей провести время с удовольствием и пользой. Песок на пляже – это замечательный материал для постройки замков и лепки различных фигур. Еще можно поискать по кромке волны интересные ракушки или камешки. А как насчет того, чтобы вырыть маленькую запруду и счастливо в ней плескаться? Только не спускайте с ребенка глаз! Ребенок должен находиться под солнцем в головном уборе. Не следует также разрешать ему слишком много купаться. Вокруг так много соблазнов и интересностей, потому малыш может с вами не согласиться. Проявите твердость, ведь речь идет о здоровье ребенка, которое зависит от вас целиком и полностью.

Отдых на даче. Загородный дом – это не только отрешение от повседневных забот в уединенном месте наедине с цветущей природой. Это возможность привлечь ребенка к работе. Превратить ваше чадо в убежденного огородника у вас вряд ли получится, однако помимо грядок вы можете организовывать другие интересные задания. Это может быть строительство скворечников, походы в лес за грибами или ягодами, установка флюгера, устройство бассейна или искусственного водоема. Показывайте ребенку, что вы доверяете ему и надеетесь на его помощь, и он будет стремиться ответственно выполнять ваши поручения.

Город. Чтобы ограничить пребывание ребенка у телевизора и за компьютером, давайте ему мелкие домашние поручения – разложить аккуратно игрушки, помыть посуду, пол. Позаботьтесь также об организации детского чтения, рисования. Запланируйте себе ежедневные прогулки на близлежащей площадке или в парке. Немаловажна компания сверстников для вашего ребёнка. По возможности договоритесь заранее с кем-то из знакомых и симпатизирующих ребёнку детей (с родителями), чтобы для прогулок и игр на воздухе была компания. Кроме того, с этими же детьми можно договориться о взаимных визитах – приглашать их в гости к себе и ходить в гости к ним. Лето для дошкольников – это возможность рисовать на асфальте, запускать мыльные пузыри, играть в песочнице или гонять мячик. Когда ребенок постарше, он будет рад возможности покататься на самокате, велосипеде или роликовых коньках. Девочки прыгают на скакалочках или крутят обруч.

Очень хороши поездки с детьми недалеко от дома: вы вроде бы никуда и не уезжали, но это своего рода приключения для ребёнка. Постарайтесь обязательно выезжать за город на природу или хотя бы в какой-то парк не очень близко к дому.

Ходите в походы, дети это обожают. Можно в короткие походы, а можно и с ночёвкой. Когда вы гуляете с малышом по лесу или парку следует быть особенно внимательными. Острые палки и сучки, осколки стекла, ядовитые растения и грибы представляют для детей немалую опасность.

Лето для дошкольников таит в себе богатые возможности, о которых можно только мечтать в иное время года. Например, в лесу вы можете показать ребенку настоящий гриб - точно такой же, как на картинках в его книжке. Летом родители должны не просто гулять с малышом, а сочетать игры и прогулки с ненавязчивым обучением. “Это дерево называется клён. Посмотри на его интересные листики. Они совсем не похожи на листочки остальных деревьев. А это - дуб. Давай попробуем поискать под ним маленькие желуди в шляпках!”.

В летнем лесу или парке живет великое множество удивительных живых существ. Ребенок наверняка заинтересуется сидящей на ветке птичкой, которая поет или звонко чирикает. Если же вам улыбнется удача, и вы сможете покормить маленькую белочку, малыш будет в полном восторге. Для детей игры на лоне природы – это не просто прогулки, а настоящие приключения. Пусть так и будет – подыгрывайте им! Постройте из сухих веточек маленький шалашик и скажите крохе, что ночью здесь обязательно заночует маленький гномик. Не забудьте брать с собой на прогулки сачок – пусть ребенок ловит бабочек и кузнечиков. Следите только, чтобы он не тянул в рот пойманных насекомых.

Если есть возможность поехать на ферму, то это замечательная идея. Посещение фермы полезно для развития и очень нравится детям обычно. Там можно непосредственно пообщаться с животным (погладить, подержать, покормить и т. д.). Такое времяпрепровождение весьма полезно по многим аспектам и, разумеется, приводит в восторг детей. Это приучает любить животных, чувствовать их уязвимость, ближе знакомиться с их жизнью. Т. е. воспитательный эффект.

Есть и другая положительная сторона у общения животными – так называемая, анималотерапия (лечение контактом с животными). Общение с животным всего снимает стрессы и служит источником умиротворённости, положительных эмоций, успокаивает. Такой контакт полезен для детей с проблемами общения, склонных к аутизму и др. Даже если у ваших детей нет подобных проблем, возможность повозиться с кроликами, черепахами, хомяками, собаками и др. неопасными для контакта животными пойдёт только на пользу вашему ребёнку. Особенно, если собственных домашних животных у вас нет и домика с хозяйством в деревне – тоже.

Постарайтесь включить в досуг посещение различных аттракций и мероприятий внутри вашего города – музеи, зоопарки, праздники и фестивали, концерты, спектакли, кино, бассейны, игровые центры и многое другое.

Лето – хорошее время, чтобы начать занятия в какой-нибудь секции. Ребенок не только начнет новый этап в своем физическом развитии, но и значительно расширит круг своего общения.

Солнце. Плюсы и минусы

Уже совсем скоро наступит долгожданное лето — короткое и непостоянное, поэтому с первых дней мы так торопимся получить заряд солнечной энергии и загореть, находясь на солнце с утра до ночи. Даже взрослые нередко страдают от длительного нахождения на солнце, а уж маленькому ребенку, чтобы получить солнечный ожог или перегревание, нужно совсем немного времени.

С одной стороны, солнце является одним из важных факторов существования жизни на Земле. А с другой стороны - причина определенного количества патологических состояний у людей, и в особенности у детей.

Полезное воздействие солнца заключается в следующем:

Антибактериальный эффект – все знают, что летом дети болеют на порядок меньше, чем зимой. И отчасти причина этому – солнце. Ультрафиолетовое излучение губительно для бактерий и вирусов; летом устойчивость микробов во внешней среде гораздо меньше, чем зимой.

Загарное действие – каждая мама грудничка знает, что победить рахит помогает солнце. Солнце воздействует на кожу человека, при этом в коже повышается образование активной формы витамина Д; а также происходит выработка пигмента меланина (именно он окрашивает кожу в коричневый цвет).

Но есть и обратная сторона медали, или вредное влияние солнца на людей (и в особенности на детей):

«Солнечный удар», или тепловое перегревание – состояние полного нарушения терморегуляции человека. Возможно не только при длительном пребывании на солнце, но и в условиях аномальной жары.

«Солнечный ожог» - второе состояние, возникающее при длительном пребывании на солнце. Кожа от чрезмерного воздействия ультрафиолетового излучения становится красной, болит. Самое неприятное – сложно заснуть ночью из-за выраженного жжения кожи. В последствии пораженные участки кожи (те, которые были красными) будут шелушиться («облезать»).

Чрезмерная потеря жидкости. По большому счету, не связана с солнцем самим по себе. В этом состоянии имеет большее значение температура окружающей среды. Чем выше температура среды, в которой находится ребенок – тем больше жидкости (воды) он тратит на снижение температуры тела.

«Потница» - состояние неразрывно связанное с предыдущим пунктом. Когда ребенок длительно потеет, на его коже появляется раздражение. Выглядит это как мелкие пятнышки красного или белого цвета; расположены обычно в местах, подверженным сильному потоотделению (шея, верхняя часть спины и груди, руки, лоб, ноги).

Так что же делать, чтобы оградить ребенка от этих проблем?

Ø Избегайте пребывания ребенка на прямых солнечных лучах. Старайтесь держаться в тени. На открытом солнце можно находиться с 9 до 11 часов утра и после 15 часов дня. Также, ребенок летом обязательно должен быть в головном уборе. Это может быть и косынка, и кепка или бейсболка, или панамка. Главное – чтобы головной убор был светлого цвета (так он будет меньше нагреваться на солнце), выполнен из натуральной ткани, и хорошо пропускать воздух.

Не укутывайте ребенка летом в большое количество одежды. Одетый ребенок не получит витамина Д от солнца, но вот получить тепловой обморок вполне может. Закутывая ребенка летом, вы практически выключаете кожу из регуляции температуры тела. Ребенок будет потеть, получит потницу, но не снизит температуру и в итоге получит тепловой удар.

Ø Берегите детей от сквозняков и ветра. В жаркие дни ребенок потеет, и когда оказывается на ветру, он может переохладиться и заболеть. Также надо поступать с кондиционером. По сути, кондиционер – сквозняк с температурой 18 градусов. Когда

на улице за 30 не включайте кондиционер меньше чем на 25 градусов. Отлично подойдет режим «осушения» - воздух будет не такой холодный, но сухой.

Чаще купайте детей летом – так вы сможете предотвратить развитие потницы у ребенка. Искупать ребеночка летом можно и 2 раза в день. Днем можно просто искупать в водичке, от чего ребенку будет легче пережить жару; а вечером – с пенкой, чтобы смыть с кожи жир, пот и грязь.

Ø Чтобы уберечь ребенка от солнечного ожога – ограничивайте пребывание ребенка на прямых солнечных лучах. Если это невозможно (вы пошли купаться или пошли в магазин, а дорога идет по солнцу и спрятаться негде) – смазывайте открытые участки кожи кремом от загара (для детей – SPF – защитный фактор – не меньше 50!).

Ø Поите детей летом как можно больше, причем поить надо преимущественно водой. Подойдут морсы, некрепкий и несладкий чай, разбавленный сок, минеральные воды (без газа), обычная (лучше кипяченая) вода. В жаркие дни из пищи предпочтительней овощи и фрукты (как детям, так и взрослым). Если у ребенка нет аллергии - бахчевые культуры (дыня, арбуз).

Правила отдыха с детьми в летнее время совсем не сложны. Соблюдайте их и приятно вам отдыха!

Источник: https://docs.yandex.ru/docs/view?url=ya-browser%3A%2F%2F4DT1uXEPPrJRXIUFoewruEIWmPflqeGUo1TM5bT-CWU162gnNYApYp1YjrbmgetNYZxg-7kflKDUstivYw6rcVYeTgTPHzPwtxCIRXR4nHqXoHXe13YdOVjEcmidzzxX8XfzBSstaDGayzmFCydjqQ%3D%3D%3Fsign%3DCwZC8g3Cxm5-yDhfU9-tgMPgnoZ8gNriLDbTQqTATO4%3D&name=konsultatsiya_dlya_roditeley_v_letniy_period.docx&nosw=1