



Закаливание.

Ребенку очень полезно **закаливание**.
Закаливание – это умение детского организма безболезненно переносить изменения окружающей среды.

Закаливание:

- способствует усилению обмена веществ;
- повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям;
- оказывает благотворное влияние на общее состояние и поведение ребенка.

При закаливании ребенка следует неукоснительно придерживаться определенных правил:

Необходимо учитывать состояние здоровья индивидуальные особенности детей.

Например: нельзя проводить водные процедуры если они не нравятся ребенку.

Закаливание необходимо начинать постепенно. Например: постепенно снижать температуру воды.



Проводить процедуры следует систематически, примерно в одни и те же часы, предварительно хорошо настроив на них ребенка.

Обязательно соблюдать гигиенические требования. Воздух и вода должны быть чистыми, иметь соответствующую температуру.

ЛЕТО - ДЕТИ!

НА ДОРОГАХ – ПОВЫШЕННОЕ ВНИМАНИЕ!



Каждые 2 минуты в мире происходит дорожно-транспортное происшествие.

Каждые 5 минут его участником становится ребенок.

Ежедневно на территории Российской Федерации в дорожно-транспортных происшествиях погибают **3-4** ребенка и **50-60** получают травмы.

УВАЖАЕМЫЕ ВОДИТЕЛИ!

Помните о том, что поведение детей на дороге непредсказуемо.

РЕБЕНОК может:

...**неожиданно выбежать** на проезжую часть дороги из-за кустов, деревьев, забора, стоящего на обочине транспорта; **неожиданно выбежать** на дорогу, пропустив одну машину, не понимая, что пропущенная им машина, проехавшая мимо, в первые секунды может скрывать за собой встречную; **неожиданно выйти** на проезжую часть дороги «просто, забыв посмотреть по сторонам»;

*Пик детского травматизма на дорогах приходится на **весенне-летний период**.*

- Проявите особую бдительность при движении возле детских садов, школ, массовых мест отдыха детей.
- Увидев идущих по проезжей части дороги или играющих возле нее детей, снижайте скорость, повышайте внимание, примите все меры предосторожности, чтобы избежать наезда.
- Ребенка-пассажира в возрасте до 12 лет на переднем сиденье автомобиля перевозите только в специальном детском кресле. Если такого кресла нет, перевозите ребенка на заднем сиденье, **НО обязательно пристегните его ремнями безопасности, используя подручные средства.**

ВОЗЬМИТЕ на себя максимум ответственности за обеспечение безопасности движения!

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ



Не ныряйте в незнакомых местах, неизвестно, что может оказаться на дне!



Не стойте и не играйте в тех местах, откуда легко упасть в воду



Не заплывайте далеко от берега на надувных кругах и матрасах





Уважаемые родители,

напоминаем вам,
что летом прогулки на свежем
воздухе с детьми становятся более про-
должительными.

Во избежание солнечного и теплового
удара

**НЕ ЗАБЫВАЙТЕ
ПРО ПАНАМКИ И БЕЙСБОЛКИ!**

Выход на прогулку без головного убора
в жаркие летние дни запрещается! Это
обязательное условие посещения дет-
ского сада.





Правила поведения на детской площадке

Придя на детскую площадку, нужно всегда быть готовым к тому, что вашему или другому ребенку захочется позаимствовать, какую-нибудь игрушку. Часто можно наблюдать такую картину – бабушка приходит с внучкой и игрушечной детской коляской на детскую площадку. Внучке не интересна ее коляска, но другие дети заинтересованы в ней и хотят ею поиграть. Бабушка, отгоняя детей, просит, что бы те не трогали коляску. Но как можно не поиграть такой красивой коляской? И когда бабушка отвлеклась, дети все-таки начали играть с коляской и нечаянно сломали. Бабушка в свою очередь начала ругать свою внучку, забывая о том, что виновата не внучка, а ее невнимательность. Если же вы рядом, то в любых происходящих действиях вашего малыша виноваты вы сами в первую очередь. За ребенком глаз да глаз, это золотое правило!

Чего нужно избегать на детской площадке?

1. Нельзя критиковать или оскорблять чужих детей;
2. Нельзя приходить на детскую площадку, когда ваш малыш спит в коляске и при этом просить окружающих быть потише;
3. Нельзя угощать других детей и брать еду;
4. Ни в коем случае не выбрасывать мусор на детской площадке;
5. Не распивать спиртные напитки;
6. Не курить;
7. Не выражаться матерными словами.

Взаимность и дружелюбность вот что должно царить на детских площадках. Не бойтесь попросить помощи или оказать ее. Помните, так как вы поступаете, так поступят по отношению к вам.





Осторожно - ЖАРА!

ПАМЯТКА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПЕРЕГРЕВА

- **Ограничить** пребывание на улице, снизить физические нагрузки до минимума.
- При нахождении в помещении необходимо обеспечить их **проветривание** - приоткрыть форточки, окна.
- При выходе на улицу рекомендуется надевать **легкую одежду** из натуральных тканей светлой расцветки.
- Необходимо особо **строго соблюдать** гигиенические и технологические требования приготовления блюд и хранения пищи.
- Для соблюдения питьевого режима: необходимо выпивать **до 1,5 литров жидкости в сутки**.
- В течении дня рекомендуется по возможности **принять душ** с прохладной водой.
- При посещении магазинов, кинотеатров и других объектов массового скопления граждан, необходимо отдавать предпочтение тем из них, где обеспечивается **кондиционирование воздуха**.
- Купание и водные процедуры на открытом воздухе проводить только в местах, отведенных и оборудованных для этих целей, с соблюдением **правил организации купания**.



**Береги свое
здоровье!**



Остерегайтесь клещей

МАЙ, ИЮНЬ - ПЕРИОД АКТИВНОСТИ КЛЕЩЕЙ.

КЛЕЩИ - переносчики клещевого энцефалита.

Это опасное заболевание, которое возникает у человека после укуса клещей.

**Чтобы не иметь печальных последствий,
выполняйте наши советы:**

- * одежду в лес надо одевать с затянутыми воротниками, поясами. Брюки тщательно заправлять в носки.
- * **ВСЁ ЭТО ПРЕПЯТСТВУЕТ ЗАПОЛЗАНИЮ КЛЕЩЕЙ НА ТЕЛО ЧЕЛОВЕКА;**
- * **ПОСЛЕ ВОЗВРАЩЕНИЯ ИЗ ЛЕСА НЕОБХОДИМО ОСМОТРЕТЬ ВСЁ ТЕЛО,**
т.к. клещи, попадая на кожу,
не сразу присасываются к ней;
- * если клещ присосался надо его смазать растительным маслом, вазелином, любым жиром, керосином,
место укуса обязательно смазать йодом;
- * если оторвался хобот клеща, его надо удалить прокалённой на пламени иглой.

В случае укуса клеща - немедленно обратитесь к врачу.



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ С РАСТЕНИЯМИ



Изучай растения своего края.
В них много пользы, но много и вреда!



Не трогай незнакомые растения!
Даже прикосновение может быть опасно!



Не ешь плодов, в съедобности которых нет уверенности. Бывают растения-двойники!



Не жуй травинки – сок может быть ядовит!



Не нюхай незнакомые цветы, особенно если есть аллергия или астма. Пыльца может вызвать приступ.

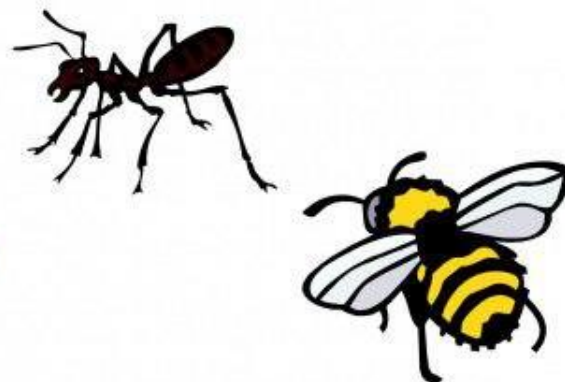


Не уничтожай ядовитые растения!
У природы нет хорошего и плохого,
все на свете для чего-нибудь нужно!



Если собирал цветы – не три глаза и
обязательно мой руки после прогулки!

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 анафилактического 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.





10 правил питания



1 правило

Ешь в одно и тоже время
не менее 4-х раз в день



3 правило

Ешь пищу, полезную
для здоровья



2 правило

Мой руки перед едой



4 правило

Ешь из чистой посуды



6 правило

Старательно
пережевывай пищу



5 правило

Ешь не спеша



7 правило

Не пей сырой воды



8 правило

Не пробуй на вкус
незнакомые растения,
ягоды



9 правило

Не ешь пищу, которая
потеряла свой цвет,
вкус, запах



10 правило

После еды мой рот





ОДЕЖДА ЛЕТОМ

Лето — это время, когда ребенок проводит больше времени на улице. Для этого необходимо следить за тем, чтобы одежда для летних прогулок, занятий на свежем воздухе соответствовала погодным условиям и была комфортной для ребёнка.

Чем же необходимо руководствоваться при выборе одежды?

1. Выбирайте вещи только из натуральных тканей — они лучше дышат, хорошо впитывают пот, и не вызывают раздражения;
2. Меньше деталей - в таких вещах ребенку удобно бегать и играть;
3. Обязательно запаситесь головным убором для своего малыша, так как он защитит от перегрева, теплового и солнечного удара.

Обувь в детском саду:

- легкая, удобная;
- мысы закрыты;
- на липучках.

Футболки:

- без кнопок сзади;
- без завязок, пуговиц
- достаточный разрез для головы.

Шорты, штаны, юбки:

- на резинке;
- без пуговиц, ремней;
- свободные.

Нужно помнить о том, что по правилам ДООУ детям запрещено выходить на площадку без головного убора.

Летом это могут быть панамки или бейсболки.

Всегда нужно иметь необходимый минимум запасной одежды в шкафчике ребенка – трусы, майки, носки, футболки!

**Отличного летнего отдыха
Вам и Вашим деткам!**