

ГБОУ СОШ №1968





## Лето и безопасность наших детей



Лето - это не только веселая ребячья беготня и бесконечные игры, но и серьезные опасности, которые подстерегают детей за каждым поворотом. Родители должны знать "врага" в лицо и быть готовыми уберечь своего ребенка от возможных проблем со здоровьем.

### Кишечные инфекции.

Жара создает идеальные условия для жизнедеятельности различных далеко не полезных микробов, которые спешат облюбовать не только скоропортящиеся продукты питания, но и воду, о чем многие родители часто забывают.

**Чем грозит:** Тошнота, рвота, жидкий стул, боль в животе, высокая температура. Если вовремя не отреагировать, возможны серьезные осложнения и длительное лечение.

**Как предотвратить:** Не давайте детям пить воду из источников. Её необходимо прокипятить. То же самое относится и к воде, которую продают из бочек (неизвестно, где точно она была набрана, в каких условиях и когда). Желательно воздержаться от сладких газированных напитков: они не только не утоляют жажду, но и, при регулярном употреблении, нарушают обмен веществ ребенка.

Также не стоит относить к понятию "вода" соки, молоко и тому подобные продукты питания. Что касается еды, то летом, здесь действует ряд дополнительных ограничений. Так, ребенку ни в коем случае не следует покупать кремовые изделия (торты, пирожные и т.п.), уличный фаст-фуд, колбасу, копчености, пироги с мясом, творогом, печенью. Фрукты, которыми так богат сезон, желательно покупать в супермаркете или на рынке, но только не с рук. Непременно мойте их, а для совсем маленьких деток - обдавайте кипятком. И самое простое, но очень важное правило - не забывайте о чистоте рук.





# Профилактика кишечных заболеваний

Кишечные заболевания - это группа серьезных болезней, предупреждение которых непосредственно зависит от санитарной культуры, соблюдения самых элементарных правил личной гигиены. Напомним их.

**ПРАВИЛО ПЕРВОЕ:** тщательно мыть руки перед приготовлением пищи, перед едой, после туалета.

**ПРАВИЛО ВТОРОЕ:** овощи, ягоды, фрукты перед едой хорошо промывать проточной водой и ошпаривать кипятком.

**ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ:** предохранять от загрязнения пищевые продукты, которые используются без предварительной тепловой обработки.

**ПРАВИЛО ЧЕТВЕРТОЕ:** соблюдать чистоту, бороться с мухами. Мусорные ведра держать закрытыми, ежедневно опорожнять их и периодически дезинфицировать.

**ПРАВИЛО ПЯТОЕ:** воду, взятую не из водопровода, перед употреблением обязательно кипятить.

**ПРАВИЛО ШЕСТОЕ:** при первых же признаках желудочно-кишечного заболевания — боли в животе, тошнота, рвота, слабость, понос, повышение температуры - немедленно обращаться к врачу. Чем раньше начато лечение, тем меньше риска для здоровья заболевшего и здоровья окружающих.

**ПРАВИЛО СЕДЬМОЕ:** не заниматься самолечением.

Выполнение этих правил поможет Вам избежать заражения кишечными инфекциями и сохранить здоровье.







Летом большую часть времени мы проводим на улице под палящим солнцем. Прямые солнечные лучи очень опасны для маленьких детей, которые могут быстро получить ожог или тепловой удар. Особенно опасно время с 10:00 до 15:00, когда солнце наиболее активно.

При прогулке с ребенком на открытой местности рекомендуется придерживаться следующих правил:

- надевайте на голову крохи панамку или тонкую легкую шапочку;
- одевайте ребенка только в легкую «дышащую» и свободную одежду из натуральных тканей;
- на открытые участки кожи малыша наносите тонким слоем детский защитный крем каждый час и сразу после купания.
- не оставляйте ребенка на солнце более чем на 30 минут;
- периодически чередуйте пребывание на солнце и в тени. Организм малыша должен успевать охлаждаться;
- давайте крохе как можно больше питья. Заранее возьмите с воду, чай или соки, ведь по близости может не оказаться ни одного магазина;





сухая и горячая на ощупь кожа, утрата сознания, быстрое нарастание расстройств дыхания и кровообращения.

### **ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ**

Выбор лечения зависит от состояния пострадавшего. Если ребёнок не потерял сознания, и температура у него не повысилась, надо уложить его в прохладном помещении. Голову покрыть пелёнкой, смоченной в холодной воде. Дать обильное питьё в виде глюкозосолевых растворов (на 1 л воды – 0,5 чайной ложки поваренной соли и 2 столовые ложки сахара) или фруктовых соков. Прекратить такое отпаивание следует тогда, когда у ребёнка исчезнет жажда и восстановится мочеотделение.

При солнечном или тепловом ударе с потерей сознания следует вызвать «скорую помощь». А до прибытия врачей полностью раздеть ребёнка и охладить его тело, смачивая холодной водой и постоянно растирая кожу. Когда температура снизится до 39 С, процедуру можно прекратить. Эффективным средством охлаждения является обтирание пострадавшего легко испаряющейся жидкостью – спиртом или фруктовым уксусом.

Хорошо в это время обдувать ребёнка с помощью вентилятора или хотя бы обмахивать полотенцем. Чтобы избежать мышечных спазмов, ребёнку в условиях жаркого климата надо обильно пить и потреблять не менее 5 граммов поваренной соли на один килограмм веса в сутки.

Лекманов А. //Здоровье детей. 2004. №19.





# Закаливание ребенка



Наша любовь к ребенку заключается не только в создании наилучших бытовых условий, но и в необходимости приложить немало усилий по закладке фундамента крепкого здоровья ребенка. Одним из таких элементов является закаливание ребенка, которое включает в себя целый комплекс разнообразных форм - это и прогулки на свежем воздухе в любую погоду, и проветривание детской комнаты и спальни; обливания, обтирания, умывания прохладной водой.

Закаливание ребенка очень важно для его здоровья и оказывает следующие действия:

- снижение риска простудных заболеваний;
- рост сопротивляемости заболеваниям;
- укрепление и развитие мышц тела;
- ускорение интеллектуального развития;
- выработка общей стрессоустойчивости;
- формирование сильного характера вашего ребенка и его будущего здорового образа жизни.





## Витамины для детей



**Витамины** - необходимое средство для укрепления иммунитета, для нормального роста и развития Вашего ребенка.

Здоровый и веселый ребенок - это всегда счастье для родителей. но не надо забывать, что профилактику самых различных патологических состояний необходимо начинать с самого раннего возраста. Большое значение имеют защитные свойства естественного вскармливания малыша, особенно в отношении риска развития в последующие годы хронических заболеваний (болезни органов пищеварения, атеросклероз, сахарный диабет, остеопороз).

Проблема гиповитаминозов и микроэлементозов среди детей особенно актуальна. Детский организм растет, развивается, поэтому совершенно необходима своевременная коррекция недостаточного питания и непереносимости отдельных продуктов (ферментативная недостаточность или проявления аллергии) специальными витаминно-минеральными комплексами.

Гиповитаминозный фон, характерный для большинства здоровых детей, усугубляется при любых заболеваниях, особенно при болезнях желудочно-кишечного тракта, печени, почек, при которых имеет место нарушения всасывания и усвояемости витаминов. Лекарственная терапия, антибиотики усиливают гиповитаминозы вследствие развития дисбактериоза кишечника.







## Памятка для родителей "Причины детского дорожно-транспортного травматизма"

1. Переход дороги в неполюженном месте, перед близко идущим транспортом
2. Игры на проезжей части и возле нее.
3. Катание на велосипеде, роликах, других самокатных средствах по проезжей части дороги.
4. Невнимание к сигналам светофора. Переход проезжей части на красный или желтый сигнал светофора.
5. Выход на проезжую часть из-за стоящих машин, сооружений, зеленых насаждений и других препятствий.
6. Неправильный выбор места перехода дороги при посадке из маршрутного транспорта. Обход транспорта спереди или сзади.
7. Незнание правил перехода перекрестка. Хождение по проезжей части при наличии тротуара.
8. Бегство от опасности в потоке движущегося транспорта. Движение по загородной дороге по направлению движения транспорта.

**Соблюдайте правила дорожного движения!  
Берегите своих детей!**





# Физическое воспитание ребенка в семье



Долг родителей — укрепить здоровье ребенка в данный момент и обеспечить благоприятное развитие детского организма в будущем. Нормальное развитие и состояние здоровья обеспечивается созданием оптимальных условий, то есть организацией правильного режима.

В физическом воспитании детей дошкольного возраста используются *физические упражнения* (ходьба, бег, упражнения в равновесии, метание, лазание, подвижные игры), *спортивные упражнения*, *гигиенические факторы* (режим дня, питание, сон и т. п.), *естественные силы природы* (солнце, воздух и вода).

## Физические упражнения



-Задания и объяснения должны быть ясными и четкими, давать их надо бодрым голосом" и тут же показывать все движения.

-Упражнения должны быть интересные, в них следует использовать хорошо запоминающиеся образные сравнения, например: «птичка», «кошка», «паровоз».

-Основной принцип, которого должны придерживаться родители, занимаясь физическими упражнениями с малышами, — изображать все в виде игры. Веселый тон, шутка, смех, активное участие взрослого всегда увлекают ребенка.

-Количество повторений движений для дошкольников обычно колеблется от 2—3 до 10.

После наиболее трудных упражнений необходимо давать кратковременные паузы отдыха (30—60 с).

-Средние значения показателей двигательной активности детей за полный день — **объем 17 000 движений**; интенсивность 55-65 движений в минуту

Физические упражнения только тогда приносят пользу, когда ими занимаются систематически. Родители обязаны ежедневно находить время для занятий физическими упражнениями со своими детьми и тщательно следить за их здоровьем, обращая внимание на внешний вид, настроение и самочувствие ребенка.





## Игры с ребенком летом.

### Физическое воспитание.

Теплая летняя погода - отличный повод поиграть с ребенком. А задумывались ли вы, что самые обыкновенные летние игры - например, догонялки, прыгание на скакалке - помогают развивать полезные физические навыки, такие как зрительно-моторная координация, крупная и мелкая моторика?



### Катание на велосипеде

Катание на двух- или трехколесном велосипеде развивают крупную моторику и зрительно-моторную координацию.

Кроме того, это веселое и подвижное занятие.



Если ребенок не умеет кататься на велосипеде, то сначала убедитесь, что велосипед ему подходит по возрасту и размеру. Обязательно наденьте на ребенка защиту и расскажите об основных правилах безопасности.

### Рисование мелками

Рисовать вдвойне веселее на улице. Берите набор мелков и отправляйтесь рисовать на асфальте. Это могут быть как обычные картинку, так и классики или другие разметки для игр.







## Мыльные пузыри

Казалось бы, что может быть проще! Однако надувание мыльных пузырей не такое уж простое занятие для маленьких детей. Нужно научиться правильно складывать губы и дуть в нужном направлении.

Также непростой задачей может оказаться держание бутылочки или палочки для надувания. Так что начинайте потихоньку. Не забывайте, что пузыри можно надувать не только специальной палочкой или соломинкой, но и с помощью небольших пластиковых баночек, ершиков, мухобоек с дырочками. Сначала продемонстрируйте малышу, как это «устройство» работает, затем помогите повторить самостоятельно.

## Скакалка



Прыгать на скакалке дети учатся где-то в 5-6 лет, но можно попробовать поучиться и раньше. Начните с самого простого - обычных прыжков. Дети очень любят прыгать через трещины в асфальте, камни, лужи. Отработав этот навык, можно начинать прыгать через скакалку. Для начала просто положите ее на пол и дайте ребенку через нее несколько раз перепрыгнуть. Затем начинайте скакалку немного поднимать, но не слишком высоко. Затем перекидывайте скакалку через голову, пусть ребенок перешагивает, потом перепрыгивает.





## Игра в мяч

Игра в мяч развивает самые разные навыки - независимо от того, кидает ребенок мяч, ловит или пинает его.

Обычно до пяти лет дети не очень хорошо могут кидать и ловить мяч.

Для этого необходимо иметь хорошую зрительно-моторную координацию. Однако никогда не рано начинать учиться. Используйте мячи разных размеров, ловите и кидайте мяч по очереди. Не используйте тяжелые мячи. Начинайте с небольшого расстояния, затем постепенно его увеличивайте.



## Обруч



Даже для некоторых взрослых использование обруча по его прямому назначению - дело непростое, так что уж тут говорить о маленьком ребенке. Но ведь существует и много других игр с обручем! Например:

\*положите обруч на пол и закидывайте в него что-нибудь;

\*предложите ребенку использовать обруч как руль - и посмотрите, какую игру он придумает;

\*разложите несколько обручей на полу и предложите ребенку попрыгать в них разными способами;

\*поставьте несколько обручей на ребро, пусть ребенок проползет внутри них как по тоннелю.





## Отдых с ребенком:

Отправляясь в дорогу с ребенком, мы надеемся на то, что наш малыш за время отпуска укрепит свое здоровье, наберется сил, получит новые впечатления... Чтобы отпуск не пошел на смарку, стоит заблаговременно все предусмотреть!

### Акклиматизация.

Всегда следует помнить о том, что глобальная и принципиальная смена места жительства (высота над уровнем моря, атмосферное давление, влажность и температура воздуха) часто приводят к возникновению так называемого **акклиматизационного синдрома** - общего недомогания и повышенной склонности к болезням в связи с адаптацией организма к новым условиям существования.

Акклиматизация и проблемы с ней связанные тем актуальнее, чем дальше от дома, чем младше ребенок, чем чаще он болеет и др.

### Безопасность: в аэропорту или на вокзале.

Чтобы не потерять ребенка из виду в оживленном месте, оденьте на него одежду ярких цветов. Находясь в местах, где много людей, всегда договаривайтесь заранее, где вы встретитесь в том случае, если потеряетесь.

### Свой собственный багаж.

Купите ребенку детский чемодан-тележку на колесиках или рюкзачок, в который он сможет сложить свои игрушки, детские книжки или что-то из еды. Наличие собственного багажа, за который отвечаешь, учит ребенка ответственности.

### Без горшка не обойтись.

Малыш до пяти лет не может и не должен пользоваться в дороге общественным туалетом. Это неудобно, негигиенично, да к тому же в нужный момент он может быть закрыт или занят. За несколько дней до отъезда подготовьте ребенка к тому, что в дороге нужно будет пользоваться горшком (если он уже отвык от него).

Горшок должен иметь крышку.



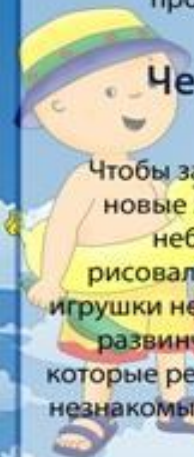


## полезные рекомендации



### Укладываемся спать.

Малыш (равно как и его родители) легче перенесет дорогу, если большую часть времени будет спать. Поэтому, если это возможно, планируйте поездку в основном на ночные часы. Время в пути пролетит незаметно, к тому же ночью не так жарко.



### Чем занять ребенка в дороге.

Чтобы заинтересовать ребенка, приобретите перед дорогой новые занятные вещицы: миниатюрные книжки-картонки, небольшие мягкие игрушки, магнитики, маленькую рисовальную доску, разноцветные ручки и т.д. Главное, чтобы игрушки не были слишком мелкими, не рассыпались-разливались-развинчивались. Помимо новых игрушек, необходимы 1-2, которые ребенок знает и к которым привык, ведь попадая в новые, незнакомые условия, он должен иметь рядом частичку привычной жизни.

### Игрушки, которые нужно взять с собой.

Здесь, конечно, нужно учитывать интересы вашего малыша. Но есть «универсальные» игрушки, которые доставят радость любому маленькому курортнику. Это, в первую очередь, мячи. Лучше взять их парочку: небольшой резиновый и надувной. Вторую позицию по праву займут водоплавающие игрушки. Возьмите 2-3, остальные можно купить на месте. Невероятно полезная вещь - надувной бассейн. Конечно, ничего не заменит радости морских купаний, но... Морская вода может быть прохладной, море может штормить.

*Приятного отдыха!*







# Берегите своих детей



Берегите своих детей, их за шалости не ругайте.  
Зло своих неудачных дней никогда на них не срывайте.  
Не сердитесь на них всерьез, даже если они провинились,  
Ничего нет дороже слез, что с ресничек родных скатились.  
Если валит усталость с ног, совладать с нею нету мочи,  
Ну, а к Вам подойдет сынок или руки протянет дочка.  
Обнимите покрепче их, детской ласкою дорожите  
Это счастья короткий миг, быть счастливыми поспешите.  
Ведь растают как снег весной, промелькнут дни златые эти,  
И покинут очаг родной повзрослевшие Ваши дети.  
Перелистывая альбом с фотографиями детства,  
С грустью вспомните о былом, о тех днях, когда были вместе.  
Как же будете Вы хотеть в это время опять вернуться,  
Чтоб им маленьким песню спеть, щечки нежной губами коснуться.  
И пока в доме детский смех, от игрушек некуда деться,  
Вы на свете счастливей всех, берегите, пожалуйста, детства.





*Вся информация взята с «Яндекс Картинки»*

*Презентацию подготовил  
Инструктор по физической культуре  
Е.В.Липатова*

