

Буклеты

«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»

**Подготовила
Шелементьева Г.В.
воспитатель**

Сургут

Соблюдайте правила поведения на воде

В отличие от купания на морских пляжах, летний отдых у местных водоемов имеет свои особенности. Чтобы не омрачить отдых себе и своим близким, достаточно придерживаться ЭЛЕМЕНТАРНЫХ ГИГИЕНИЧЕСКИХ ПРАВИЛ И ПРАВИЛ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ:

- ✴ Выбирайте для купания специально отведенные для этого места, оборудованные пляжным инвентарем. Не купайтесь в неустановленных местах.
- ✴ Начинайте купание в солнечную безветренную погоду, при температуре воды 18-20°C, воздуха - 20-25°C.
- ✴ Не находитесь под открытым солнцем с 11.00 до 15.00.
- ✴ Не умея плавать, не заходите в воду выше пояса.
- ✴ Во время купания не доводите себя до озноба. Помните, что длительное пребывание в воде может привести к судорожному сокращению мышц и другим негативным явлениям.
- ✴ Не купайтесь натощак и раньше, чем через полтора-два часа после еды.

- ✴ Не входите и не ныряйте в воду в возбужденном, разгоряченном состоянии, после физической нагрузки, в нетрезвом состоянии.
- ✴ При судорогах постарайтесь вытянуть конечность с целью уменьшения нагрузки на сведенные мышцы и ускорения их расслабления и плывите к берегу.
- ✴ Не позволяйте детям купаться в водоеме без присмотра взрослых.
- ✴ Уходя с пляжа, не оставляйте за собой мусор и отходы. Аккуратно сложите все в емкости или мешки и поместите их в специальные контейнеры для сбора мусора.
- ✴ В летние месяцы в связи с повышением температуры в воде развиваются микроорганизмы, которые ухудшают ее бактериологические показатели. Ряд микроорганизмов могут вызвать кишечные заболевания, дерматиты и др.

- ✴ Избегайте купания в водоемах, где берега густо заросли водной растительностью, а также в местах скопления водоплавающих птиц и пресноводных моллюсков, так как они могут быть переносчиками паразитарных заболеваний, которыми болеет и человек.
- ✴ После купания обязательно примите душ с мылом. Если такой возможности нет, разотрите тело жестким полотенцем. При признаках зуда кожи можно использовать зудоутоляющие смеси или мази с добавлением анестезина. Если зуд и покраснение не проходят, обратитесь к врачу.

Соблюдение этих простых правил подарит вам приятный и безопасный отдых на пляжах



Здоровые дети— наше будущее!

Родители на всем белом свете хотят, чтобы их дети были самыми здоровыми! Но в современном мире существует множество факторов способных навредить здоровью малыша:

вирусы, экология, климатические особенности и мн.др. И как же укрепить иммунитет ребенка? Ни один препарат не сможет дать такого эффекта, как те способы, которые были заложены самой природой. И поэто-

му закаливание детей дошкольного возраста - это наиболее эффективный способ добиться своей цели.



Виды закаливания:

Солнечные ванны

Воздушные ванны

Закаливание водой

Ходение босиком

Солнечные ванны

укрепляют организм, усиливают обмен веществ, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям, способствуют образованию витамина D (противорахитический). Место для солнечных ванн выбирают сухое, голова должна находиться в тени (можно прикрыть панамой). Продолжительность вначале 4 минуты, при этом ребенок меняет положение. Через каждые 2—3 ванны ко времени облучения прибавляется еще по минуте для каждой стороны тела. Через 2—3 минуты по окончании солнечной ванны ребенка надо облить водой с температурой 26—28° и устроить на полчаса отдыхать в тени.



Воздушные ванны применяются с целью приучить детей к непосредственному соприкосновению всей поверхности тела с воздухом. При этом, кроме температуры, имеют значение влажность и движение воздуха. Выбирают площадку, защищенную от ветра (терраса, балкон). Детей раздевают догола или оставляют только короткие трусики. Продолжительность 3—4 минуты, постепенно увеличивая время можно довести до часа. Начинать процедуру лучше в тихую погоду при температуре воздуха не ниже 23—24°. Во время воздушных ванн дети должны быть в движении (гимнастика).

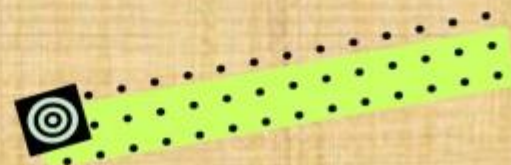


Закаливание

водой улучшает кровообращение, нормализует работу нервной системы, ускоряет обмен веществ. Проводят в виде обтирания и обливания. Обтирание производится легкими массирующими движениями смоченной в воде материей. Через 2-3 дня температуру можно снизить на один градус. При обливании— начальная температура воды +30. Затем постепенно доводят до +16. Производят обливание полностью или частично (ноги). За обливанием следует растирание полотенцем.

Ходение босиком

развивает мышцы стоп, предохраняя от плоскостопия. Рекомендуется ходить по скошенной траве, опавшей хвое в лесу.





Правила пребывания на солнце



В солнечную жаркую погоду защищать голову светлым (светлое лучше отражает солнечный свет), легким, легко проветриваемым головным убором желательно из натурального хлопка, льна.



Глаза защищать темными очками, причем очки должны быть с фильтрами, полностью блокирующими солнечные лучи диапазона А, В.



Избегать пребывания на открытых пространствах, где прямые солнечные лучи. Солнце самое активное и опасное в период: с 12:00 до 16:00 часов.



За 20-30 минут до выхода на улицу необходимо нанести на кожу солнцезащитный крем (не менее 25-30 единиц).

Правила пребывания на солнце



Пребывать на открытом солнце можно не более 5-6 минут в первые дни и 8-10 минут после образования загара, впоследствии можно постепенно увеличить время, но не дольше двух часов с обязательными перерывами нахождения в тени и прохладе.



Избегать воздействия прямых лучей солнца на непокрытое тело, а особенно голову - прикрывайтесь зонтом, чередуйте купание и отдых на песочке, не засыпайте на солнце, не совершайте продолжительных экскурсий в жару, больше пейте.



Лучше загорать не лежа, а в движении, принимать солнечные ванны в утренние часы и вечерние.



Протирайте время от времени лицо мокрым, прохладным платком, чаще умывайтесь и принимайте прохладный душ.



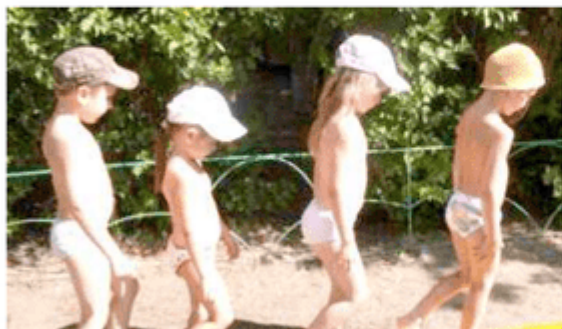
При ощущении недомогания сразу же обращайся за помощью.

Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья !



Начинаем закаливать ребенка

С чего начинать закаливание ребенка и как правильно это делать.



В последние годы старое доброе закаливание все чаще называют модным словом холодотерапия. Она тренирует защитные силы организма, то есть учит организм сопротивляться простудам, и возбудителям инфекций. Особенно важны процедуры закаливания для детей, иммунитет которых сформировался не полностью.

Что такое закаливание и почему оно особенно необходимо для детей

Закаливание – это комплекс методов, направленных на повышение функциональных резервов организма и его устойчивости к неблагоприятному действию факторов окружающей среды (холода, жары, воды, пониженного атмосферного давления и так далее) путем систематического тренирующего

дозированного воздействия этими факторами.

Особенно необходимо закаливание для детей, так как чем младше ребенок, тем менее совершенен у него механизм иммунитета – защитных сил организма, способных справиться с простудами, перегреваниями и различными видами инфекций.

Основные факторы закаливания – воздух, вода, солнечные лучи. Сочетание их с физическими упражнениями повышает эффективность закаливания.

Как действует закаливание на организм ребенка

При систематическом многократном воздействии на организм ребенка того или иного физического фактора (например, холода), этот процесс называется адаптацией.

В процессе адаптации происходит совершенствование всех физиологических процессов в различных органах и системах, повышаются защитные силы организма.

При закаливании детей необходимо соблюдать следующие условия:

- силу раздражителя (например, холода) нужно наращивать постепенно;
- уменьшать или прекращать воздействие при первых же признаках переохлаждения;

- закаливающие процедуры проводить ежедневно, сочетая их с физическими упражнениями;

- учитывать индивидуальные особенности конкретного ребенка при выборе процедур.

Закаливание к холоду

Практически наиболее важным для ребенка является закаливание к холоду, так как переохлаждение – наиболее частая причина острых респираторных заболеваний.

Установлено, что когда человек замерзает, организм вначале компенсирует это тем, что включаются физические механизмы сохранения тепла: расширяются кровеносные сосуды и кровь в большом количестве поступает к замерзающим местам, согревая их (например, на морозе всегда краснеют щеки). Если холод продолжает нарастать, то для того, чтобы не пострадали внутренние органы, кровеносные сосуды суживаются и кожа бледнеет (особенно это заметно при обморожениях). Если и этих приспособительных реакций

недостаточно, то подключаются химические механизмы терморегуляции – усиливается обмен веществ, что позволяет организму еще

