

Наступают летние каникулы, и у детей появится много свободного времени. И не всегда они остаются под зорким родительским контролем. Поэтому родители должны уделить пристальное внимание обеспечению безопасности своих детей в летний период

Безопасность на дорогах

В первую очередь ежедневно напоминайте своему ребёнку о правилах дорожного движения. Используйте для этого соответствующие ситуации на улице, во дворе, по дороге в детский сад. Находясь с ребёнком на улице, объясняйте ему все, что происходит на дороге с транспортом, пешеходами. Например, почему в данный момент нельзя перейти проезжую часть, какие на этот случай существуют правила для пешеходов и автомобилей, укажите на нарушителей, отметив, что они нарушают правила, рискуя попасть под движущиеся транспортные средства.

Ваш ребёнок должен усвоить:

- 1) без взрослых на дорогу выходить нельзя; идешь со взрослым за руку, не вырывайся, не сходи с тротуара;
- 2) ходить по улице следует спокойным шагом, придерживаясь правой стороны дороги;
- 3) переходить дорогу можно только по пешеходному переходу, на зеленый сигнал светофора, убедившись, что все автомобили остановились;
- 4) проезжая часть предназначена только для транспортных средств;
- 5) движение транспорта на дороге регулируется сигналами светофора;
- 6) в общественном транспорте не высовываться из окон, не выставлять руки и какие-либо предметы.

Безопасность на природе

При выезде на природу имейте в виду, что:

при проведении купания детей во время походов, прогулок и экскурсий в летнее время выбирается тихое, неглубокое место с пологим и чистым от коряг, водорослей и ила на дне; детей к водоемам без присмотра со стороны взрослых допускать нельзя; за купающимся ребёнком должно вестись непрерывное наблюдение; во время купания запретить спрыгивание детей в воду и ныряние с перил ограждения или с берега; решительно пресекать шалости детей на воде.

Безопасность дома и на улице

Постоянно напоминайте вашему ребёнку о правилах безопасности на улице и дома:

- 1) Не уходи далеко от своего дома, двора.
- 2) Не бери ничего у незнакомых людей на улице. Сразу отходи в сторону.
- 3) Не гуляй до темноты.
- 4) Обходи компании незнакомых подростков.
- 5) Избегай безлюдных мест, оврагов, пустырей, заброшенных домов, сараев, чердаков, подвалов.
- 6) Не входи с незнакомым человеком в подъезд. Здесь стоит отметить, что иногда преступления совершаются знакомыми людьми (например, какой-нибудь сосед, добрый, улыбчивый и тихий дядя Ваня на деле может оказаться маньяком).
- 7) Не открывай дверь людям, которых не знаешь.
- 8) Не садись в чужую машину.
- 9) На все предложения незнакомых отвечай: «Нет!» и немедленно уходи от них туда, где есть люди.
- 10) Не стесняйся звать людей на помощь на улице, в транспорте, в подъезде.
- 11) В минуту опасности, когда тебя пытаются схватить, применяют силу, кричи, вырывайся, убегай.

Уважаемые родители, помните и о правилах безопасности вашего ребёнка дома:

- 1) не оставляйте без присмотра включенные электроприборы;
- 2) не оставляйте ребёнка одного в квартире;
- 3) заблокируйте доступ к розеткам;
- 4) избегайте контакта ребёнка с газовой плитой и спичками.

Помните! Ребенок берёт пример с вас, родителей! Пусть ваш пример учит дисциплинированному поведению ребёнка на улице и дома.

Памятка для родителей “Правильное питание для дошкольников”

*“Человек рождается здоровым,
а все его болезни приходят
к нему через рот с пищей”*

Гиппократ

Пища – это необходимая потребность организма, и обязательное условие существования человека.

Мы чаще всего питаемся тем, что нам нравится по вкусовым качествам, к чему привыкли или, что можно быстро, без труда приготовить. Важно вовремя обратиться к рациональному питанию. Именно ваш пример ляжет в основу будущей культуры питания вашего ребенка. Вы сформируете его первые вкусовые нормы, пристрастия и привычки, от вас будет зависеть его будущее здоровье. Важно правильно организовать питание детей.

Все процессы, протекающие внутри человеческого организма – носят ритмичный характер. Режим питания важен в любом возрасте, особенно велико его значение для детей и подростков.

Регулярное питание призвано обеспечить равномерную нагрузку в системе пищеварения в течение дня. Вот почему в дошкольном возрасте предусматривается 4-5 разовый приём пищи через каждые 3-4 часа.

Питание должно быть разнообразным, это служит основой его сбалансированности. Важно формировать у ребенка разнообразный вкусовой кругозор.

- В рацион ребёнка необходимо включать все группы продуктов – мясные, молочные, рыбные, растительные;
- Еда ребёнка должна быть разнообразной как в течение дня, так и в течение недели. Надо помочь ребёнку “распробовать” вкус разных блюд. Проявите фантазию, боритесь с возникновением у ребёнка консервативностью к еде. Учитывайте индивидуальные особенности ребёнка, возможную непереносимость продуктов.

Количество энергии, поступающей в организм с продуктами, равно количеству энергии, затраченной ребёнком.

Еда должна приносить радость! Она служит важным источником положительных эмоций. Замечено, что больше всего наслаждения получает не обжоры, а гурманы, для кого еда – приключение, кто любит пробовать диковинные блюда, знакомится с кухнями разных народов, осваивать новые рецепты и необычные блюда.

Удовольствие от еды напрямую зависит от атмосферы, царящей за столом. Во время еды категорически не рекомендуется обсуждать, любого рода проблемы особенно семейного характера. Все негативные эмоции должны быть забыты, за столом должен царить мир и покой. Помните: “Когда я ем - я глух и нем” и “Лучше молчать, чем говорить”. Последнее касается такого объекта семейной любви, как телевизор.

Пусть с самого раннего возраста у ребенка сформируется представление: семейный стол – место, где всем уютно, тепло и, конечно вкусно!

Памятка для родителей.

Закаливание — это целый спектр мероприятий, который включает в себя воздушные и солнечные ванны, ножные ванны, обтирание, купания в открытых водоемах, контрастные процедуры, и даже хождение босиком.

Закаливание оказывает оздоровляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ, увеличивает жизненную емкость легких, мышечную силу, нормализует артериальное давление и другое.

ВИДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ:

- Закаливание воздухом
- Водные процедуры (обтирание, обливание, душ, купание в естественных водоемах, бассейнах, морской воде)
- Солнечные ванны
- Обтирание снегом
- Хождение босиком
- Моржевание
- Баня, сауна с купанием в холодной воде

По каким признакам определить, эффективно ли закаливание?

Настроение - жизнерадостное, спокойное, ребенок нормально реагирует на окружающее.

Самочувствие - бодрое, ребенок всегда готов к действию, активно участвует во всех играх и занятиях.

Утомляемость - нормальная, наблюдается умеренная усталость.

Аппетит - хороший, активно ест все предлагаемые блюда, во время еды не отвлекается.

Сон - спокойный, глубокий, засыпает быстро (через 5-10 минут), во время сна отмечается расслабление мышц, ребенок не пробуждается от звука, света.

Закаливающие процедуры принесут пользу если соблюдать следующие правила:

1. *предварительно посоветуйтесь с участковым педиатром, который знает Вашего ребенка и может дать рекомендации при выборе методов закаливания с учетом состояния его здоровья;*
2. *постепенно увеличивайте силу закаливающего фактора (воздуха, воды, солнца);*
3. *закаливание проводите систематически, поскольку даже при небольших перерывах (10 дней) полностью исчезает достигнутый эффект;*
4. *добивайтесь положительного эмоционального отношения ребенка к закаливающим процедурам.*

Закаливание - это образ жизни: Ваш и Вашего ребенка! Если Вы хотите, чтобы ваш маленький человечек был сильным и здоровым, полным энергии и чтобы ему легко все удавалось - ведите здоровый образ жизни и закаляйтесь!

Правила закаливания детей.

Закаливание детей необходимо для того, чтобы повысить их устойчивость к воздействию низких и высоких температур воздуха и за счет этого предотвратить частые заболевания.

При закаливании детей следует придерживаться таких основных принципов:

- проводить закаливающие процедуры систематически,
- увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно,
- учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры,
- начинать закаливание в любом возрасте,
- никогда не выполнять процедуры, если малыш замерз, то есть не допускать переохлаждения ребенка,
- избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной воды или очень низких температур воздуха, а также перегревания на солнце,
- правильно подбирать одежду и обувь: они должны соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов,
- закаляться всей семьей,
- закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями и массажем,
- в помещении, где находится ребенок, никогда не курить.

Делайте эти закаливающие процедуры вместе всей семьей!