Уважаемые родители!

Данный материал, поможет Вам интересно организовать летний отдых с ребенком.

Игры с родителями – это неотъемлемая часть развития детей. Это и укрепление здоровья, и хорошее настроение. Совместные игры сближают родителей и детей. Ваш ребенок придет в восторг, когда увидит серьезного папу, весело играющего в мяч. Для дошкольника «игра – единственный способ освободиться от роли ребенка, оставаясь ребенком». Для взрослого - «единственный способ стать снова ребенком, оставаясь взрослым».

Отправляясь на отдых с детьми за город, с компанией, не забывайте взять с собой необходимые атрибуты для игры, это могут быть мячи, ракетки, а также многое другое, на что хватит выдумки.

Во что же можно поиграть с ребенком, чтобы это доставило радость вам и вашим детям?

- Выбирайте те игры, которые доступны вашему ребенку.
- Учитывайте, что у детей быстро пропадет увлечение, если они не испытывают радость победы.
- Вспомните игры, в которые вы играли в детстве, научите этим играм своего ребенка. Это доставит огромное удовольствие и ему, и вам, воспоминания детства очень приятны!
- Попросите ребенка познакомить вас с играми, в которые он играет в во дворе и школе со своими сверстниками.
- Будьте внимательным слушателем, ведь это самые ценные минуты вашего общения. Кроме отличного настроения игры способствуют улучшению взаимоотношений в семье, сближают детей и родителей.

Предлагаем вам некоторый перечень игр, которые вы можете использовать с детьми во время летнего отдыха.

Игры с мячом

«Съедобное – несъедобное»

Это одна из древних игр. Ее правила довольно просты. Игроки стоят в ряд, ведущий кидает мяч по очереди каждому из игроков, при этом произносит какое-нибудь слово. Если слово «съедобное», игрок должен поймать мяч, если «несъедобное» - оттолкнуть. Если игрок ошибается, то он меняется местами с ведущим.

«Догони мяч»

Если у вас на отдыхе оказалось два мяча, можно поиграть в эту игру. Правила очень просты. Игроки передают по команде мяч друг другу, стараясь, чтобы один мяч не догнал другой.

«Проскачи с мячом» (игра-эстафета)

Игроки делятся на две команды. У каждой команды по мячу. Поставьте первыми в команде детей. Определите место, до которого необходимо «доскакать». По команде игроки начинают прыгать с мячом, который зажат между коленями. Выигрывает команда, которая быстрее справилась с заданием, не уронив мяч.

«Вышибалы»

Игроки делятся на две команды. Одна команда встает посередине, другая команда с мячом встает с двух сторон. Команда с мячом старается попасть мячом, «вышибить» игроков из центра. Потом команды меняются местами.

Это совсем небольшой перечень игр с мячом, которые вы можете провести с детьми на отдыхе. ***Фантазируйте, придумывайте свои игры, и вам обеспечено хорошее настроение.***

Также можно использовать и многое другое для совместных игр. Если вы отдыхаете в лесу, посмотрите вокруг, наверняка вы найдете там шишки. Устройте соревнование. **«Кто больше соберет шишек».** Проведите игру **«Самый ловкий».** Найдите пенек и поставьте на него пластиковую бутылку. А теперь постарайтесь сбить ее шишкой на расстоянии. Используйте для игр желуди, камешки, веточки, фантазируйте вместе с детьми.

Познакомьте детей с русскими народными играми: **«Горелки», «Чехарда»**.

Вспомните игры в которые играли сами в детстве: «**Садовник», «Краски», «Бабушка, нитки запутались», «Жмурки**». Ваш ребенок будет в восторге, а вы снова окажитесь в детстве. Отличное настроение обеспечено и вам, и вашему ребенку.

Также необходимо помнить, чтобы отдых принес только удовольствие вам и вашему ребенку постарайтесь соблюдать некоторые правила:

- Если вы решили заниматься со своим ребенком, помните, что эти занятия должны быть короткими и проводить их лучше в утренние часы. Ваша задача расширять кругозор детей, соединяя имеющиеся знания и жизненный опыт ребенка.

- Следует помнить, что выезжая за город, или путешествую по миру, следует обсуждать с ребенком полученные впечатления.

- Всеми силами отвлекайте ребенка от телевизора и компьютера, проводите все свободное время на свежем воздухе, катайтесь на велосипеде, самокате, роликах, играйте в футбол.

- Старайтесь соблюдать режим дня, иначе очень трудно к нему возвращаться в сентябре. Не забывайте, что недосыпание развивает неврозы, возрастает утомление. Ребенок должен спать не менее 10 часов.

· Следите за питанием ребенка. Мороженое, газировка, фаст-фуд не принесет здоровья вашему ребенку.

· Выбирайте только те виды отдыха, которые устроят вас и вашего ребенка.

· Планируя экскурсию на отдыхе, обсудите с ребенком заранее, как он к этому относится, если реакция негативна, попробуйте найти компромисс. Попробуйте найти другую экскурсию, которая интересна и вашему ребенку. Советуйтесь с ребенком, будьте внимательным слушателем, ценность общения не в количестве времени, а в качестве общения (внимание, уважение, понимание).

Помните:

Отдых – это хорошо. Неорганизованный отдых – плохо!

Солнце – это прекрасно. Отсутствие тени – плохо!

Морской воздух, купание – это хорошо. Многочасовое купание – плохо!

Экзотика – это хорошо. Заморские инфекции – опасно!

Желаем вам интересного лета, хорошего настроения, здоровья!

.

Летняя детская площадка «Лукоморье»

при МБОУ г. Иркутска СОШ №76

«Игры с детьми на отдыхе в летний период»

Уважаемые родители!

Даная информация, крайне важна, так как именно от Вас зависит здоровье и жизнь Вашего ребенка.

Солнечный удар (считается одной из разновидностей теплового удара) – поражение центральной нервной системы (ЦНС), возникающее вследствие сильного перегрева головы прямыми солнечными лучами Под воздействием солнца голова перегревается, кровеносные сосуды начинают расширяться. Соответственно увеличивается приток крови к головному мозгу. Это может вызвать отеки и небольшие кровоизлияния в разные отделы мозга, что в свою очередь опасно тем, что может спровоцировать нарушения в работе центральной нервной системы, а также и других жизненно важных органов и систем.

Тепловой удар возможен и при нахождении ребенка в тени. Тепловой удар возникает из-за перегрева тела и может настигнуть человека даже в помещении. Этому способствует духота, высокая температура. Могут спровоцировать тепловой удар переутомление, повышенная влажность воздуха, физические нагрузки, слишком плотная одежда, а также неправильный питьевой режим в условиях жары, различные заболевания ЦНС.

Особенно подвержены перегреванию лица, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями, пороками сердца, атеросклерозом, гипертонической болезнью, ожирением, эндокринными расстройствами, вегето-сосудистой дистонией.

Первые признаки заболевания проявляются обычно через 6–8 часов после пребывания на солнце, но могут и раньше.

Симптомы

Легкая степень:

- общая слабость;
- головная боль;
- тошнота;
- учащения пульса и дыхания;
- расширение зрачков.

Меры: вынести из зоны перегревания, оказать помощь (см. ниже "Доврачебная помощь").

Средняя степень:

- резкая адинамия;
- сильная головная боль с тошнотой и рвотой
- оглушенность;
- неуверенность движений;
- шаткая походка;
- временами обморочные состояния;
- учащение пульса и дыхания;
- повышение температуры тела до 39-40°С.

Тяжелая форма теплового удара развивается внезапно.

- лицо гиперемировано, позже бледно-цианотичное.
- наблюдаются случаи изменение сознания от легкой степени до комы,
- лонические и тонические судороги,
- бред, галлюцинации,
- повышение температура тела до 41-42°С,
- случаи внезапной смерти - летальность 20 - 30%.

Доврачебная помощь

СРОЧНО!

- устранить тепловое воздействие;
- удалить пострадавшего из зоны перегревания;

- уложить на открытой площадке в тени положить набок, голову также повернуть набок для профилактики заглатывания рвотных масс при возникновении рвоты;
- вдыхание паров нашатырного спирта с ватки;
- освободить от верхней одежды;
- для снижения температуры применяйте физические методы охлаждения тела: положите на лоб, затылок, мокрые полотенца, пеленку, обдувайте или обмахивайте ребенка, обтирайте участки тела там, где имеются сосудистые сплетения (шея, подмышки, локтевые сгибы, паховые области, подколенные ямки) или оберните влажной простыней. Температура воды для обтираний должна быть чуть выше комнатной и ни в коем случае не холодной. Холодная вода может вызвать рефлекторный спазм сосудов, что еще больше усугубит состояние ребенка. При температуре выше 38,5 °С необходимо дать жаропонижающие средства, которые обладают и обезболивающим эффектом;
- вызвать бригаду скорой помощи.

Профилактика

- В жаркие дни при большой влажности желателен выход на открытый воздух до 10-11 часов дня, позже возможно пребывание в зеленой зоне в тени деревьев;
- вход из помещения **только в головном уборе**;
- целесообразно основной прием пищи перенести на вечерние часы;
- вместо воды можно пользоваться подкисленным или подслащенным чаем, рисовым или вишневым отваром, хлебным квасом. Питье до 1,5-2 литров жидкости;
- ограничение жирной и белковой пищи;
- запрещение спиртных напитков;
- одежда должна быть легкой, свободной, из хлопчатобумажных тканей, для постоянного испарения пота;
- нецелесообразно чрезмерное употребление косметических средств и кремов как препятствующих нормальному функционированию кожных покровов;
- ограничить лишние физические нагрузки (соревнования, длительные переходы);
- исключить эмоциональное напряжение.

Здоровья Вам и Вашим детям!

Летняя детская площадка «Лукоморье»

при МБОУ г. Иркутска СОШ №76

Консультация для родителей

«Лето красное – безопасное»

Тема: «Тепловой удар»

«Солнечный удар»

Уважаемые родители!

Истосковавшись по теплу и свету, летом мы проводим слишком много времени под прямыми солнечными лучами, забывая об опасности ожогов. Еще до наступления жары следует приобрести детский защитный крем, предохраняющий кожу от избытка ультрафиолета.

Солнечные ожоги вовсе не так безобидны, как думают многие. Доказано, что они могут приводить не только к преждевременному старению кожи и развитию фотодерматита (аллергии к солнечным лучам), но и к снижению зрения и даже к онкологическим заболеваниям (раку кожи).

Признаки солнечного ожога у детей.

Получение солнечного ожога происходит незаметно.

Сначала кожа ребенка становится розовой или красноватой, сухой и горячей на ощупь, появляется зуд и ощущение жжения. Малыш может проявлять беспокойство, плакать или, наоборот, может стать вялым. Прикосновение к коже становится болезненным. Иногда появляется небольшая припухлость.

Пик проявлений ожога наступает приблизительно через 12–24 часа. Краснота и неприятные симптомы обычно уменьшаются через 2–3 суток, иногда они могут продолжаться 7–10 дней. К концу этого срока кожа даже при небольших ожогах начинает шелушиться.

Сильный ожог может вызвать появление волдырей (вторая степень ожога) и сопровождаться болью в области поражения, слабостью, тошнотой, рвотой, ознобом, головной болью, повышением температуры тела.

В тяжелых случаях возможно развитие шока – бледность, холодная и липкая кожа, затрудненное дыхание, нарушение зрения, состояние частичной оглушенности, потеря сознания.

Профилактика

- Для детей старше 6 месяцев необходим крем от загара, с фактором защиты не менее 15 единиц.
- Наносить защитный крем следует на открытые участки кожи каждый час, а также всякий раз после купания, даже если погода облачная.
- В период с 10.00 до 15.00, на который приходится пик активности ультрафиолетовых лучей А и В, лучше вообще не загорать, а посидеть в тени.
- Даже если ребенок не обгорел в первые 5 дней, срок пребывания на открытом солнце не должен превышать 30 минут.
- Ребенок периодически должен охлаждаться в тени - под зонтиком, тентом или под деревьями.
- До того, как он будет доставлен в больницу или травмпункт, нужно позаботиться об охлаждении места ожога.

Доврачебная помощь

1. Перенесите ребенка в тень.

2. Обязательно вызовите «скорую помощь» или самостоятельно обратитесь к врачу, если имеются следующие явления:

- даже незначительный солнечный ожог у ребенка первого года жизни;
- озноб, повышение температуры до 38,5 °С и выше;
- тошнота, рвота, сильная вялость;
- потеря сознания;
- образование волдырей на коже (т. е. вторая степень ожога);
- ожог первой степени (покраснение), затронувший большую поверхность тела.

3. До приезда «скорой» или при незначительном солнечном ожоге, когда ребенок не очень пострадал, *проведите следующие мероприятия самостоятельно*:

- чтобы облегчить боль, смачивайте или сбрызгивайте пострадавший участок кожи прохладной водой (испаряясь, она будет охлаждать кожу), положите смоченное в прохладной воде полотенце на плечи ребенка либо заверните его во влажное полотенце.

- для охлаждения кожи, так же можно использовать сок алоэ, томатный и огуречный соки, охлажденный черный чай.\

- кожу можно обработать лекарственными аэрозолями против ожогов, если таковые имеются под рукой. Все специальные лечебные средства, применяемые при ожогах, приготавливаются на водной основе и обеспечивают дополнительное увлажнение пораженной коже.

- *Нельзя смазывать пострадавшие участки кожи спиртосодержащими средствами* (они дополнительно повреждают кожу и усугубляют течение ожога), *веществами на жировой основе:* вазелином или другими густыми мазями, различными маслами, кисломолочными продуктами, так как они образуют на поверхности кожи пленку, создающую благоприятные условия для развития болезнетворных микроорганизмов.

- *Волдыри протыкать нельзя*. Если они прорываются, постарайтесь не занести в эти места инфекцию. Обработать антисептиком.

- *Наденьте ребенку свободную одежду*, чтобы свести к минимуму раздражение кожи.

- Предлагайте ему *больше пить* для восполнения жидкости, потерянной путем испарения через поврежденную кожу.

- Можно *сделать ванну с прохладной или чуть тёплой водой,* добавив в неё полчашки пищевой соды или обтереть кожу водой.

- Можно *прикладывать прохладные компрессы* к тем местам, которые пострадали больше всего.

- В течение нескольких дней не стоит находиться на солнце, пока не сойдет краснота.

Ласкового солнца Вам и Вашему ребенку!

Летняя детская площадка «Лукоморье»

при МБОУ г. Иркутска СОШ №76

Консультация для родителей

«Лето красное – безопасное»

Тема:

«Солнечные ожоги»

Уважаемые родители!

Мы предлагаем Вашему вниманию, перечень ядовитых растений. Данный материал поможет Вам сохранить здоровье и жизнь своему ребенку.

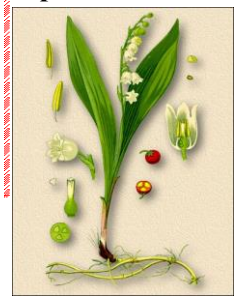
Ядовитые растения (ягоды вороньего глаза, бузины, белены, паслена, ландыша, и др.) чаще являются причиной отравления у детей

Опасность ядовитых растений обусловлена содержанием в них биологически активных веществ (алкалоидов, гликозидов, сапонинов, эфирных масел), они могут быть во всех частях растений или накапливаться в плодах, корнях и т. д.

Отравление наступает при употреблении ядовитых растений, от вдыхания запахов, при соприкосновении с кожей, при неправильном лечении настойками, отварами, экстрактами.

Первая помощь во всех случаях, когда ядовитое вещество поступило в организм через пищеварительный тракт, – это промывание желудка, а также прием солевых слабительных и сорбентов **(Активированный уголь, Полифепан, Смекта и др).**

При отравлении ядовитыми растениями, необходимо срочно вызывать «скорую помощь»: в большинстве случаев такие отравления требуют проведения специальных лечебных мероприятий.

Название	В чем опасность
Белена черная, семейство пасленовых	Ядовито все растение Выраженное психомоторное возбуждение, покраснение кожи, тошнота, рвота, судороги, тахикардия, повышение артериального давления, сонливость. Если помощь не оказана вовремя - допустим, ребенок наелся белены черной и лег поспать, он может не проснуться
Болиголов крапчатый	Вызывает тошноту, рвоту, замедление речи, паралич конечностей, судороги. При употреблении в пищу может наступить смерть от паралича дыхания. Вех ядовитый (цикута), семейство зонтичных. Походит на петрушку. Имеет запах петрушки, сладкие корневища. Через 5-10 минут после употребления появляется тошнота, рвота, понос, головокружение, затруднение дыхания, увеличение пульса, напряженность и неподвижность мышц, галлюцинации, судороги.
 **Ландыш майский, семейство лилейных**	Отравление несмертельно, если вовремя оказать помощь. Ребенок может потерять сознание, у него возможны судороги, поражение сердечно-сосудистой системы, общее тяжелое состояние. Зрачки сужены, головная боль, аритмия, судороги.
Щавель кислый, семейство гречичных	Если съесть очень большое количество щавеля, появляется ожог слизистой пищеварительного тракта, поражаются почки
Багульник болотный, семейство вересковых	Если уснуть возле багульника, можно получить отравление, которое сопровождается возбуждением, в тяжелых случаях - параличом дыхательного центра
Борщевик	При попадании сока на кожу может вызвать ожог (язвы, пузыри), усиливает чувствительность к солнечным лучам
	Ядовито все растение. Вызывает раздражение

слизистой желудочно-кишечного тракта, потерю сознания, рвоту, понос, выраженную головную боль, поражает сердечную мышцу, почки, угнетает центральную нервную систему. При неоказании медицинской помощи может наступить смерть

Вороний глаз, семейство лилейных

Вызывают раздражение желудочно-кишечного тракта, общую слабость, синюшность кожи, одышку, сердцебиение, снижение давления, нарушение дыхания

Бузина черная, семейство жимолостных

Они похожи на бобы или фасоль. Вызывают боли в животе, тошноту, рвоту, понос, головную боль, понижение температуры тела. При поедании большого количества нарушается дыхание, страдают сердце, печень, почки. Может наступить смерть

Клещевина, семейство молочаевых

Вызывает дерматиты, повреждая кожные покровы

Лютик едкий, «куриная слепота»

Волчье лыко, семейство ягодковых

При соприкосновении с кожей появляются ожоги, пузыри, язвы .Если съесть ягоды - слюнотечение, боли в животе, рвота, понос, судороги

Летняя детская площадка «Лукоморье»

при МБОУ г. Иркутска СОШ №76

Консультация для родителей

«Лето красное – безопасное»

Тема:
«Ядовитые растения»

Уважаемые родители!

Клещевой энцефалит (таежный, весенне-летний) – это острая нейровирусная болезнь, характеризующаяся поражением серого вещества головного и спинного мозга с развитием парезов и параличей.

Энцефалит природно-очаговое заболевание.

Переносчиками и резервуарами клещевого энцефалита в природе являются **клещи**, распространенные почти во всех странах Европы, на европейской части России, на Урале, в Сибири и на Дальнем Востоке.

Заражение человека происходит чаще всего при укусе или при раздавливании присосавшегося клеща, но и можно заболеть, выпив сырое козье или коровье молоко.

Особенно активны и опасны клещи в весеннее-летний период.

Укус клеща безболезнен, потому и обнаружить его можно только после тщательного осмотра. Вирус сохраняется в клещах в течение всей их жизни и передается от поколения к поколению, что делает клещей природным очагом инфекции. Заражение может произойти и без посещения леса – клещ может быть принесен домой с ветками, на шерсти домашних животных и т.п. инфекция также поражает диких животных, домашний скот, собак, птиц и др.

Скрытый период 8–23 дня, после чего заболевание развивается остро. Оно проявляется внезапным подъемом температуры до 39–40°С, присоединяется резкая головная боль, тошнота, рвота, отмечается покраснение лица, шеи, верхней части груди, конъюнктивы, зева. Иногда бывает потеря сознания, судороги. Характерна быстро проходящая слабость. Заболевание может протекать с другими проявлениями.

Лихорадочная форма – доброкачественное течение, лихорадка в течение 3-6 дней, головная боль, тошнота, неврологическая симптоматика слабо выражена.

Менингеальная форма – лихорадка 7-10 дней, симптомы общей интоксикации, выражены менингеальные синдромы, в спинно-мозговой жидкости лимфоцитарный плеоцитоз, заболевание длится 3-4 недели, исход благоприятный.

Менингоэнцефалитическая форма – заторможенность, сонливость, бред, психомоторное возбуждение, потеря ориентировки, галлюцинации, нередко тяжелый судорожный синдром по типу эпилептического статуса. Летальность 25%.

Полиомиелитическая форма – сопровождается вялыми параличами мускулатуры шеи и верхних конечностей с атрофией мышц к концу 2-3 недели. Осложнения: остаточные параличи, атрофия мышц, снижение интеллекта, иногда эпилепсия. Полного выздоровления может не наступить.

В последние годы отмечается преобладание среди заболевших горожан. В числе больных до 75% составляют горожане, заразившиеся в пригородных лесах, на садовых и огородных участках.

Защитить себя и своих близких от этого заболевания может каждый. Самый эффективный способ - **профилактические прививки.** Вакцину вводят трехкратно подкожно. **Как только клещ обнаружен, его надо удалить!** Делать это надо осторожно. Капнуть растительное масло на место, где находится клещ. Примерно через минуту попытаться вытащить его вращательными движениями. Можно использовать пинцет, но делать это аккуратно, чтобы головка

насекомого не осталась под кожей. Ранку необходимо обработать любым спиртовым раствором. Извлеченного клеща необходимо отнести на анализ в вирусологическую лабораторию .

При походе в лес необходимо соблюдать следующие правила:

- Обрабатывать открытые участки тела. Одежду репеллентами типа «Рефтамид», «Акрозоль», «Галл – рет», «Бибан», «Москитол – антиклещ» и «Гардекс – антиклещ». Это современные препараты в аэрозольной упаковке. Необходимо оросить одежду до легкого увлажнения. Действие препарата сохраняется в течении 2-х недель.
- Одеваться следующим образом: брюки заправлять в сапоги, гольфы или носки с плотной резинкой; рубашку заправлять в брюки; манжеты рукавов должны плотно прилегать к руке. Ворот рубашки и брюки должны иметь застежку «молния», волосы заправлять в косынку. Одежда должна быть однотонной и светлой, это значительно облегчает обнаружение клеща;
- При выборе места отдыха, при организации стоянок предпочтение сухим, хорошо освещенным солнечным светом местам.
- Во время похода необходимо постоянно проводить поверхностные осмотры каждые 10–15 минут.

Что делать горожанам, которых укусил клещ?

Обратиться в травмпункты

Летняя детская площадка «Лукоморье»

при МБОУ г. Иркутска СОШ №76

Консультация для родителей

«Лето красное – безопасное»

Тема: «Осторожно КЛЕЩИ»