

## Консультация для родителей

### «Специфика пребывания детей на свежем воздухе

#### в теплое время года»

Подготовила: воспитатель Карапетян А.Г.

Прогулка в жизни ребенка занимает важное место. Во время прогулки происходит познание окружающего мира, ребенок учится общаться со сверстниками, также прогулка имеет оздоровительное значение.

Они позитивно влияют на здоровье и эмоциональное состояние ребенка. С их помощью можно улучшить состояние организма в целом.

Во время пребывания на свежем воздухе легкие очищаются от аллергенов и пыли, благодаря этому улучшаются функции верхних дыхательных путей и слизистой носа.

Во время пребывания на улице дети получают много новых впечатлений и знаний об окружающем. Из наблюдений они узнают об особенностях сезонных изменений в природе, подмечают связи между различными явлениями, устанавливают элементарную зависимость.

Теплое время года – самое благоприятное время, использовать все имеющиеся возможности для оздоровления ребенка. Дети все больше времени проводят на улице, на даче с родителями, выезжают на отдых в лес и на водоемы.

#### **Как одевать ребенка на прогулку?**

В теплое время одежда должна быть из легких тканей, хорошо впитывающих и легко отдающих влагу. Ребенок легко перегревается и переохлаждается, поэтому ему нужно создать состояние теплового равновесия, которое достигается правильно подобранной одеждой. Последнее особенно важно, если ребенок, гуляя, много двигается.

Не забывайте и о том, что двигательная активность детей на прогулке значительно выше, чем у взрослых. Поэтому одевайте ребенка так, чтобы, если жарко, вы могли что-то снять или если наоборот прохладно, возьмите с собой какую-то кофточку.

Детская одежда должна быть не только красивой, но и удобной и практичной! Выбирая детскую одежду, ориентируйтесь на то, чтобы ему было удобно бегать, прыгать, подниматься после падений.

Выбирайте дышащие ткани, лучше всего хлопчатобумажные. Не надевайте майку, достаточно будет тоненькой футболки или сарафанчика. Под сандалики надевайте тоненькие льняные носочки. Без носков ребенок может натереть ножки.

Организируйте пребывание ребенка на свежем воздухе в утреннее и вечернее время, когда солнечная активность снижена. Чередуйте отдых на улице и в помещении.

### **Признаки перегрева ребёнка.**

- Первый признак перегрева — жажда, то есть ребенок просит пить;
- на прогулке постоянно теплое лицо, а на улице при этом ниже  $-8^{\circ}$ ;
- слишком теплая, почти горячая спина и шея;
- очень теплые руки (руки и ноги, это такие специальные части тела, которые должны быть, по причине особенностей кровообращения, «комнатной» температуры).

Учите осторожности, чтобы избежать

- Травмы тела
- Отравление ядовитыми грибами и растениями.
- Теплового удара.
- Укусов от насекомых.

Создавайте безопасные условия жизнедеятельности детей в теплое время года, сформируйте у детей навыки безопасного поведения и умения предвидеть последствия опасных ситуаций.

Подберите соответствующие познавательные мультфильмы, фильмы, просмотр которых помогут научить внимательности и осторожности.