

Автор-составитель:  
инструктор по физической культуре  
МАДОУ д/с № 13 «Сказка»  
Ермолаева В.В.

**В копилку для родителей**



## «ЛЕТО И БЕЗОПАСНОСТЬ НАШИХ ДЕТЕЙ»

Лето – самое благоприятное время, когда необходимо использовать все имеющиеся возможности для оздоровления ребенка. Все стремятся за новыми незабываемыми впечатлениями на отдых на дачу, на море или просто в богатый дарами летний лес и на тёплую речку с песчаным берегом.

Летом дети все больше времени проводят на улице, на даче с родителями, выезжают на отдых в лес и на водоемы. В этот период дети должны быть на свежем воздухе как можно дольше. Прогулки, игры, физкультура – лучший отдых после учебного года. Но не рекомендуется допускать значительных отклонений в режиме дня: время пробуждения и отхода ко сну должны быть примерно такими, как во время учебного года, или изменены в разумных пределах.

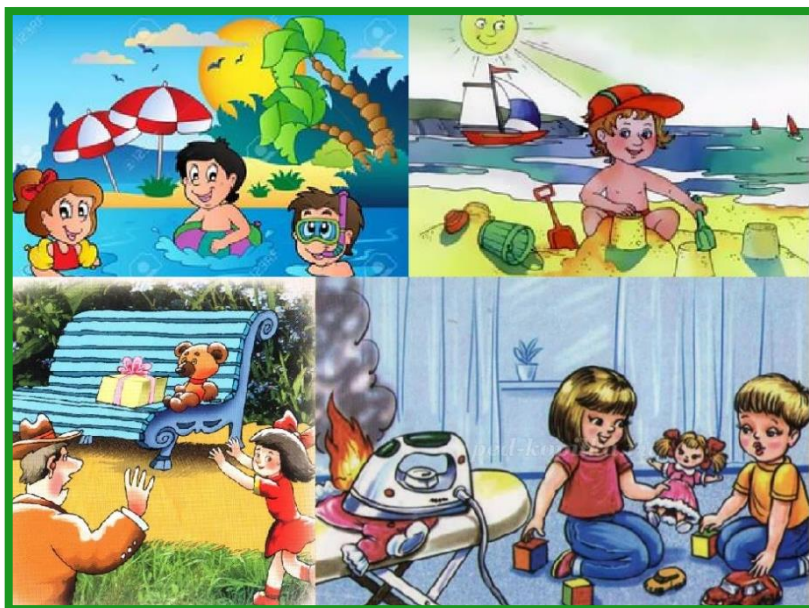
Давайте вспомним некоторые травмоопасные моменты для детей в прекрасное время года, как лето:

- ✚ Травмы;
- ✚ Отравление ядовитыми грибами и растениями;
- ✚ Тепловой удар;
- ✚ Укусы насекомых.

И это далеко не весь перечень неприятностей, с которыми мы можем столкнуться в теплый период.

Лето характеризуется нарастанием двигательной активности и увеличением физических возможностей ребенка, которые, сочетаясь с повышенной любознательностью и стремлением к самостоятельности, нередко приводят к возникновению опасных ситуаций.

Предупреждение детского травматизма – одна из самых актуальных проблем нашего времени. За жизнь и здоровье детей отвечают взрослые, и в



первую очередь именно родители должны создать безопасные условия жизнедеятельности детей в летний период, сформировать у них навыки безопасного поведения и умения предвидеть последствия опасных ситуаций.

Главное, что должны помнить родители – ни при каких обстоятельствах не оставлять ребенка без присмотра. Защитить себя и своих детей от многих проблем, которыми может столкнуться семья, можно при условии постоянной заботы о безопасности.

Многие меры по обеспечению безопасности детей, могут показаться элементарными, однако, с ребенком дошкольного возраста необходимо разбирать и обсуждать на первый взгляд кажущиеся очень простыми правила поведения. Необходимо выделить некоторые правила поведения, которые дети должны выполнять неукоснительно, так как от этого зависят их здоровье и безопасность. И здесь, как нам кажется, в известной мере вам могут пригодиться наши советы.

## **1. ОСТОРОЖНО: БОЛЕЗНЕТВОРНЫЕ МИКРОБЫ!**

❖ Летнее тепло не только согревает, но и, к сожалению, содействует размножению болезнетворных бактерий, которые чаще всего попадают в организм с недоброкачественной пищей. Пищевые продукты и элементарное несоблюдение правил гигиены могут вызвать кишечные инфекционные заболевания.

❖ Не забывайте обязательно мыть овощи и фрукты перед употреблением.

❖ Правило: «Мыть руки перед едой! летом, как никогда, актуальное!» Перед тем как перекусить в открытом кафе на улице, обратите внимание, есть ли там умывальник.



## **2. ОСТОРОЖНО: СОЛНЦЕ!**

Летом дети максимальное время должны проводить на воздухе. Самая большая опасность – перегрев организма, солнечные ожоги, солнечный удар, поскольку маленький ребёнок обладает менее совершенной терморегуляцией и кожа его очень нежна. В солнечный день обязателен головной убор.

Воздушные ванны можно проводить под навесом или в тени деревьев. При этом нужно соблюдать принцип постепенного обнажения тела ребёнка. Сначала от одежды освобождаются руки и ноги, а затем остальные части тела.

Воздушные ванны особенно рекомендованы детям с ослабленным организмом. Лучшее время проведения – с 9 до 12 часов, на юге – с 8 до 10 часов. Каждую воздушную ванну лучше всего заканчивать водной процедурой.

Дети дошкольного возраста после недельного курса воздушных ванн могут начать принимать солнечные ванны. Загорать ребёнок, может лёжа, а ещё лучше во время игр и в движении. Солнечные ванны в сочетании с воздушными ваннами, а также водными процедурами оказывают прекрасное укрепляющее действие. Дети становятся

устойчивее к гриппоподобным заболеваниям, нежели те ребята, которые мало загорали.

### Тепловой и солнечный удар!



Специалисты не делают больших различий между этими состояниями. И это понятно. В основе как теплового, так и солнечного удара лежит перегревание организма. Причиной теплового удара является затруднение теплоотдачи с поверхности тела. Часто это связано с длительным пребыванием в жаркой, влажной атмосфере. При солнечном ударе возникает нарушение кровообращения в головном

мозге. Обычно это бывает, когда ребёнок ходит на солнце с непокрытой головой.

Чем меньше возраст ребёнка, тем он чувствительнее к действию жары и солнечных лучей. Поэтому перегрев организма у маленького ребёнка иногда может уже случиться во время приёма воздушных ванн. При лёгком солнечном или тепловом ударе симптомы в основном однотипны. Это – головокружение, слабость, головная боль. У малышей часто отмечается расстройство кишечника.

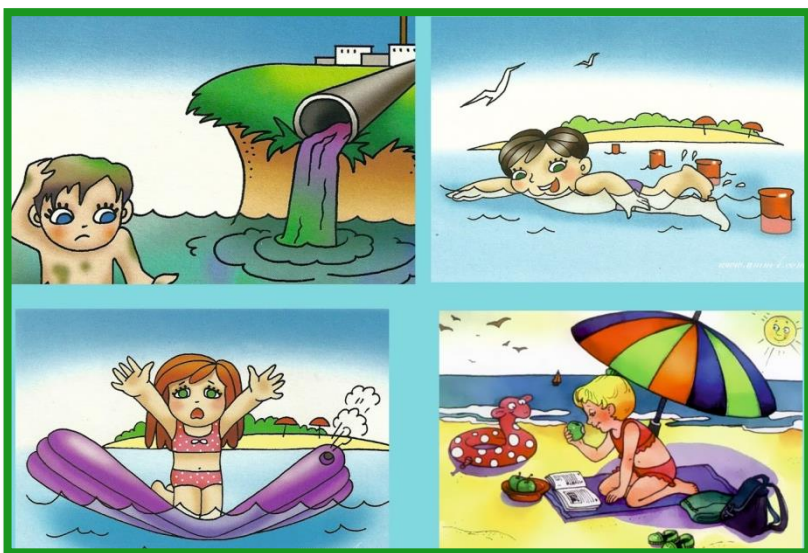
В тяжёлых случаях могут появиться судороги, рвота, потеря сознания. Во всех таких ситуациях нужно срочно вызвать врача, а до его прихода перенести ребёнка в тень, смочить голову и грудь холодной водой, на лоб положить холодный компресс, приподнять голову. Дайте ребёнку попить и успокойте его. Купание – прекрасное закаливающее средство.

**Не стоит забывать основное правило: солнце хорошо, но в меру!**

### 3. ОСТОРОЖНО ВОЗЛЕ ВОДОЕМОВ!

Главное условие безопасности – купаться в сопровождении кого-то из взрослых. Необходимо объяснить ребёнку, почему не следует купаться в незнакомом месте, особенно там, где нет других отдыхающих. Дно водоема может таить немало опасностей: затопленная коряга, острые осколки, холодные ключи и глубокие ямы.

Тщательно осмотрите место отдыха и купания. Проверьте, нет ли битого стекла, острых камней и других опасных предметов. Не забывайте надеть на ребенка на пляже головной убор. Располагайтесь с ребенком в тени деревьев, избегая прямых



солнечных лучей.

Входите с ребенком в воду постепенно. Резкое погружение разгоряченного тела в прохладную воду может спровоцировать сбой сердцебиения и судороги. Не допускайте переохлаждения ребенка в воде. Чередуйте купание с играми на берегу.

Прежде чем заходить в воду, нужно понаблюдать, как она выглядит. Если цвет и запах воды не такие, как обычно, лучше воздержаться от купания.

### **Правила для детей:**

- ❖ Игры на воде опасны, нельзя, даже играючи, «топить» своих друзей или «прятаться» под водой;

- ❖ Категорически запрещается прыгать в воду в не предназначенных для этого местах;

- ❖ Нельзя нырять и плавать в местах, заросших водорослями;

- ❖ Не следует далеко заплывать на надувных матрасах и кругах;

- ❖ Не следует звать на помощь в шутку.

### **Правила для родителей:**

- ❖ Вы отвечаете за жизнь и здоровье ваших детей!

- ❖ Не оставляйте детей без присмотра при отдыхе на водных объектах!

- ❖ Не отпускайте детей гулять одних вблизи водоемов!

- ❖ За купающимися детьми должно вестись непрерывное наблюдение со стороны взрослых!

- ❖ Следует помнить, что грязные и заброшенные водоемы могут содержать дизентерию, брюшной тиф, сальмонеллез и холеру!

## **4. ОПАСНОСТИ, СВЯЗАННЫЕ С ПУТЕШЕСТВИЕМ НА ЛИЧНОМ ТРАНСПОРТЕ**

Для маленьких пассажиров основным и самым эффективным средством защиты является детское удерживающее устройство - так называемое автокресло, сконструированное с учетом всех особенностей детского организма, индивидуально подобранное к росту и весу ребенка и, наконец, правильно установленное в машине.

### **Родители, помните основные правила:**

- ❖ Нельзя пристегиваться и одним ремнем с ребенком - при столкновении вы просто раздавите его своим весом.

- ❖ Не забывайте блокировать двери, перед тем как начнете движение на автомобиле.

- ❖ Необходимо сажать детей на самые безопасные места (середину или правую часть заднего сиденья).

- ❖ Пристегивайте ребенка ремнями безопасности.

- ❖ Не разрешайте ребенку стоять между сиденьями, высовываться из окна, выставять руки, снимать блок с двери, трогать ручки во время движения. Выходить из машины ребенку можно только после взрослого.



- ❖ Помните об опасности остановки в незнакомых местах.
- ❖ Выходить из машины ребёнку можно только после взрослого.

## 5. ОПАСНОСТИ, СВЯЗАННЫЕ С КАТАНИЕМ НА РОЛИКАХ, СКЕЙТАХ, САМОКАТАХ И ВЕЛОСИПЕДАХ

Родители, не разрешайте ребёнку выходить на улицу с велосипедом, самокатом или роликами без сопровождения взрослых.

Научите его останавливаться у опасных мест - выездов машин из дворов, с автостоянок и др.

Разрешайте кататься только по тротуарам с ровной поверхностью.

Если ребёнок ещё плохо управляет велосипедом и часто падает, снабдите его индивидуальными средствами защиты – наколенниками, налокотниками, шлемом.

Побеседуйте с ребенком об основных опасностях при приезде:

- ❖ Крутой склон дороги;
- ❖ Неровности на дороге;
- ❖ Проезжающий транспорт.



## 6. БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ В ЛЕСУ

Прогулка в лес – это очень хороший отдых, который укрепляет здоровье, знакомит ребенка с родной природой. Но есть некоторые правила, с которыми взрослые должны обязательно ознакомить ребенка, так как лес может таить в себе опасность.

❖ Расскажите ребенку о ядовитых грибах и растениях, которые растут в лесу, на полях и лугах.

❖ Объясните, что надо быть осторожными и отучиться от вредной привычки пробовать все подряд (ягоды травинки). Для закрепления знаний полезно использовать настольные игры-классификации, соответствующий наглядный материал, а в летний сезон во время прогулки в лес показать ядовитые растения и грибы «в живую».

❖ Необходимо развивать у детей потребность в общении с родителями, умение побороть застенчивость во время обращения к взрослым при появлении симптомов отравления.



❖ Напоминайте ребенку, что ему ни в коем случае нельзя ходить по лесу одному, нужно держаться всегда рядом с родителями.

❖ Но что делать, если он чем-то увлекся и не заметил, как заблудился? Объясните ребенку, что не нужно поддаваться панике и бежать, куда глаза глядят. Как только потерял родителей, следует кричать громче, чтобы можно было найти друг друга по голосу, и оставаться на месте. Малыш должен твердо знать, что его обязательно будут искать.

### **Родители, расскажите детям, как нужно вести себя в лесу!**

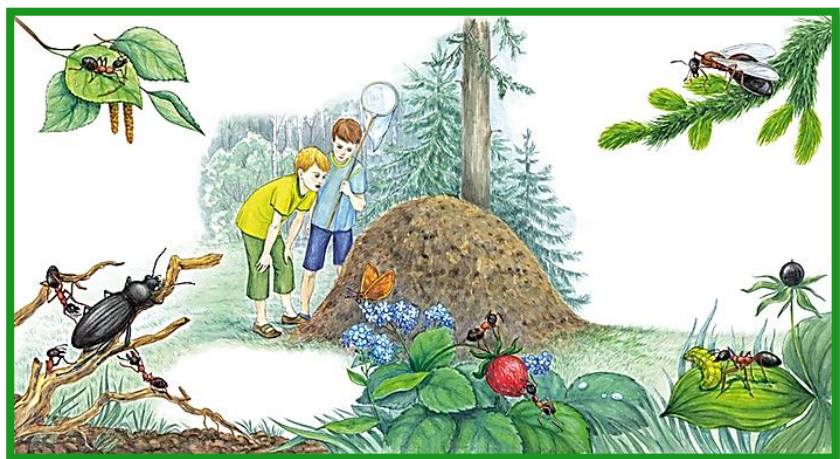
Стараться не шуметь, чтобы не побеспокоить зверей и их детёнышей. Если вы нашли нору крота или другого животного, не подходите к ней близко, не пугайте лесных обитателей. Нельзя ломать ветки деревьев, кусты, вытаптывать траву.

После привала нужно убрать за собой весь мусор, не оставляя его в лесу. Лес - это дом многих животных. Относитесь к чужому дому уважительно.

## **7. ОСТОРОЖНО: НАСЕКОМЫЕ!**

Для детей опасны укусы пчел, ос, комаров.

При оказании первой помощи в первую очередь следует удалить жало из места укуса, затем промыть ранку спиртом и положить холод. Если реакция ребенка на укус бурная – необходимо немедленно обратиться к врачу (дать препарат противоаллергического действия).



**МУХИ** – самые злостные разносчики заразы, свои яйца они откладывают повсюду. При сервировке стола на природе, гоните их подальше. Прикрывайте продукты марлей. Мойте руки. В противном случае вам не избежать кишечной инфекции.

**ОСЫ** - очень больно жалят. Место укуса сразу опухает. Увидите осиное гнездо – ни в коем случае не трогайте его!

**МУРАВЬИ** Укусы муравьев чувствительны но не опасны. Располагайте привалы и свой лагерь подальше от муравейников. Разве приятно, если по тебе постоянно будут бегать муравьи?

**ПЧЕЛЫ** Остерегайтесь пчел. При укусе пчела оставляет жало с ядом. Что бы яд не проник глубже, его сразу же нужно выдавить.

**КЛЕЩИ** – очень опасные насекомые. Постоянно проверяйте детей: нет ли на теле или одежде клещей. Если все же клещ присосался к коже не отрывайте его. Капните на него растительного масла. Попробуйте достать медленно проворачивая клеща против часовой стрелки. Затем смажьте ранку йодом.

**КОМАРЫ** кусают больно. На месте укуса – волдырь. Который постоянно чешется. Но не растирайте его – можно занести инфекцию. Лучше обработайте место укуса содовым раствором.

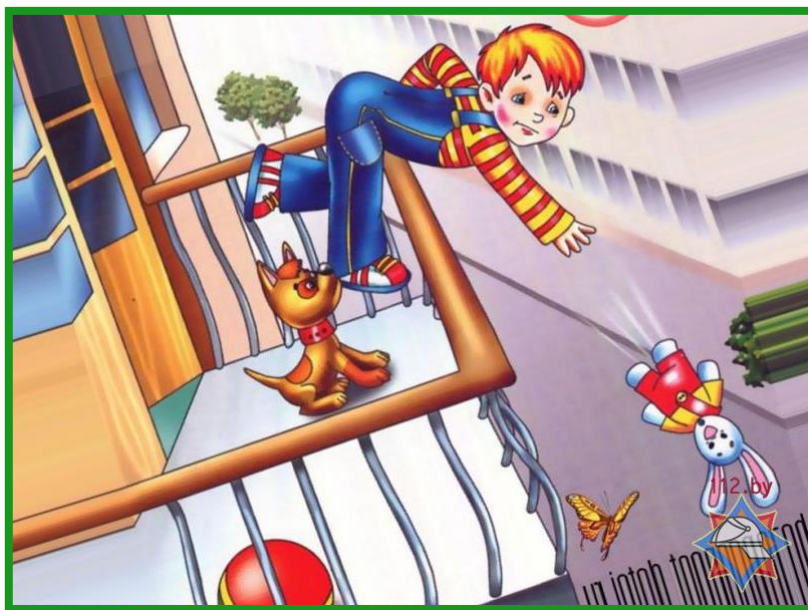
## 8. ОСТОРОЖНО, ОПАСНАЯ ВЫСОТА!

Следует помнить, что именно на взрослых природой возложена миссия защиты своего ребенка. Нужно прививать детям навыки поведения в ситуациях, чреватых получением травм. Особую опасность представляют окна и балконы, в летний жаркий период они, как правило, открыты.

Малыши не должны оставаться одни в комнате с открытым окном, балконом, выходить без взрослого на балкон, играть там, в подвижные игры, прыгать.

Есть определенная категория детей, которые боятся высоты, но есть дети, у которых инстинкт самосохранения как бы притуплен, и они способны на некоторые необдуманные поступки.

Для ребенка постарше должно быть абсолютным законом, что, выглядывая в окно или с балкона. Нельзя подставлять под ноги стул или иное приспособление. Очень важно, чтобы ребенок осознавал возможные последствия своего поведения и в этом ему можете помочь вы, родители.



## 9. БЕЗОПАСНОСТЬ ДЕТЕЙ ПРИ ОБЩЕНИИ С ЖИВОТНЫМИ

Детям нужно прививать не только любовь к животным, но и уважение к их способу жизни. Необходимо объяснить детям, что можно делать и чего нельзя допускать при контактах с животными.

Например, можно кормить бездомных собак и кошек, но нельзя их трогать и брать на руки. Нельзя подходить к незнакомым собакам, беспокоить их во время сна, еды, ухода за щенками, отбирать то, во что играют собаки.

Напоминайте детям, что и от кошек, и от собак передаются людям болезни — лишай, чесотка, бешенство. После того, как погладил животное, обязательно нужно вымыть руки с мылом.



Если укусила собака или кошка, сразу же нужно сказать об этом родителям, чтобы они немедленно отвели к врачу.

Также, детям необходимо дать знания о насекомых, и напоминать им о том, что даже полезные насекомые (пчелы, муравьи) могут причинить вред.

## 10. КАК ЖЕ ОБЕЗОПАСИТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА ОТ ОПАСНОСТИ НА ПРОГУЛКЕ ЛЕТОМ?

**Давайте еще раз повторим правила:**

❖ Систематически проводите беседы, разъяснения с детьми на темы: «Лазание на деревьях», «Опасность дорог», «Раны и ссадины», «Почему нельзя уходить далеко от дома?», «Плывать и утонуть», «Опасность пожара», «Ядовитые грибы», «Ядовитые травы», «Признаки отравления», «Тепловой удар. Что это?», «Укус насекомых».

❖ Подберите соответствующую литературу с красочными иллюстрациями на данную тематику. Позвольте ребенку посмотреть картинки самостоятельно и сделать соответствующие выводы. Дополните его выводы своим личным примером из своего личного опыта, из опыта своих близких.

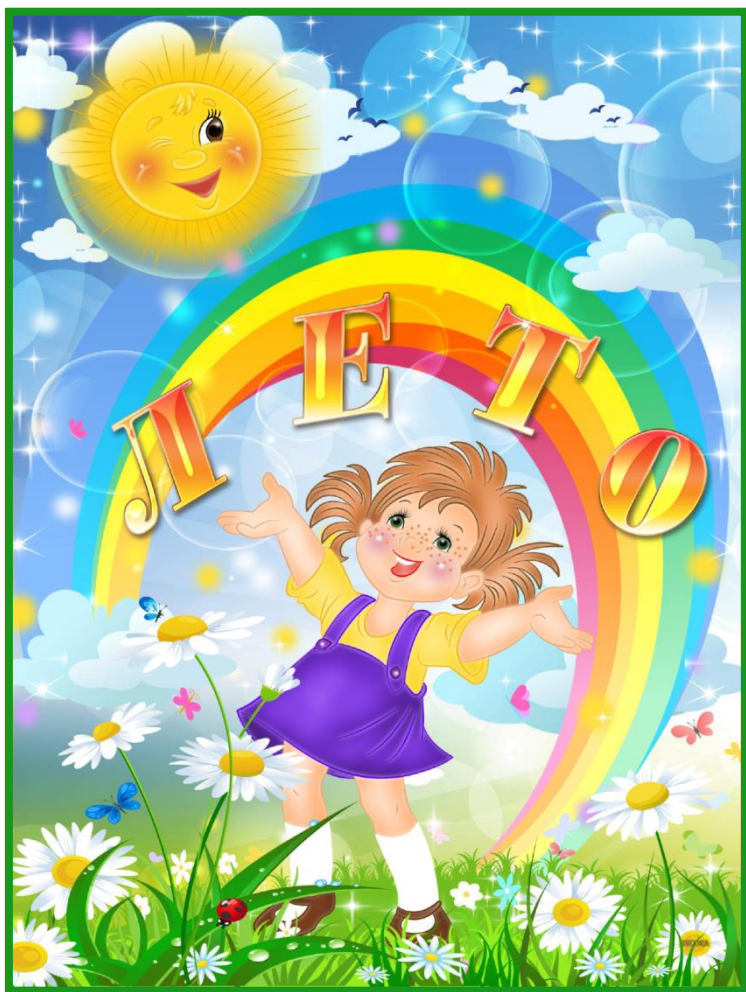
❖ Организуйте совместные прогулки с ребенком к водоему, на луг с множеством растений, среди которых есть ядовитые. Расскажите об особенностях и лекарственных и ядовитых растений. Покажите насекомых, безобидных и опасных, расскажите, в чем заключается опасность. Подведите к водоему, расскажите о том, что купаться нужно только под присмотром взрослых и о правилах поведения и игры в воде.

❖ Отправляйте на прогулку только в светлом головном уборе, сшитом только из натуральных тканей. Организуйте пребывание ребенка на свежем воздухе в утреннее и вечернее время, когда солнечная активность снижена. Чередуйте отдых на улице и в помещении. Следите за тем, чтобы в жару ребенок употреблял как можно больше жидкости, лучше всего чистой воды. Внимательно относитесь к выбору одежды, что избежать перегрева.

❖ При совместных семейных походах приобщайте к «правильному отношению» к костру. Рассказывайте и показывайте, как правильно разводить и затушить за собой костер. Объясните, что костер разводится только взрослыми в специально отведенных и разрешенных для этого местах.

❖ Учите быть внимательным на дороге, переходить дорогу только по пешеходному переходу и только после того, как убедишься в отсутствии приближающегося транспорта.

❖ Учите осторожности, чтобы избежать травмы тела.



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

❖ Постарайтесь стать и быть самым близким и дорогим другом своему ребенку, чтобы все свои самые сокровенные страхи, опасения и мечты, он доверял Вам в первую очередь!

### **ПОМНИТЕ, ЧТО:**

- ❖ 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!
- ❖ Впереди у вас три месяца летнего отдыха. Желаем вам интересного лета, хорошего настроения, здоровья!

❖ Задача родителей: 1. Применять меры по недопущению нахождения детей в местах, нахождение в которых может причинить вред их здоровью, физическому, интеллектуальному, психическому, духовному и нравственному развитию. 2. Защищать детей от информации, пропаганды и агитации, наносящих вред его здоровью, нравственному и духовному развитию.

**Р.С.: Уважаемые родители! Ваша задача максимально обеспечить защиту своего ребенка дома и за его пределами, и быть готовыми оперативно отреагировать на любые возникшие проблемы. Мы надеемся, что данный материал поможет вам сформировать и закрепить у своих детей опыт безопасного поведения, который поможет им предвидеть опасности и по возможности избегать их.**



### **Литература:**

1. Польшова В.К., Подопригорова С.П., Дмитриенко З.С. «Основы безопасности детей дошкольного возраста» Детство- ПРЕСС, 2016 г.: ОБЖ детей дошкольного возраста.
2. Гарнышева Т.П., Детство- ПРЕСС: «ОБЖ детей дошкольного возраста».
3. Авдеева Н.Н., Стеркина Р.Б., Князева О.Л.» ОБЖ детей дошкольного возраста» Детство- ПРЕСС, 2015 г.