|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Лето – известно нам как время отпусков, его ждут и дети и взрослые.***  Лето – особенный период в жизни ребенка, широко открывающий дверь в мир природы, дающий малышу, при поддержке взрослых, уникальную возможность новых открытий, общения.  Взрослые имеют большой опыт летнего отдыха в городе и на даче, на берегу реки или моря. Маленькие дети, такого опыта не имеют и ждут идей от взрослых. Дошкольникам радостно отдыхать как на море, где можно загорать, купаться, играть с водой, так и на даче или в деревне с родителями или бабушкой и дедушкой.  Отдых должен быть полноценным и воспоминания о нем должны остаться только приятные. Чтобы так и было родители не должны забывать о правилах безопасного поведения детей в местах отдыха. С этими правилами следует ознакомить и детей.  D:\С диска F\Новые картинки\24183d56addat.jpg  ***Правила безопасности детей***  ***на отдыхе в летний период:***  *Помните, что с 10-00 и до 17-00 солнце очень активное. В это время желательно находиться в тени. Без головного убора не стоит выходить из дома. Чередуйте время пребывания на солнце с играми в тени.*   * Следите за скоропортящимися продуктами и храните их в холодильнике. Кушать овощи и фрукты можно только после того как их помоют. * Напоминайте детям о необходимости мыть руки перед едой. * Учите детей переходить дорогу только по сигналу светофора. * Напомните правила поведения на детской игровой площадке. Выбирайте безопасные игровые площадки. Прежде чем посадить малыша на качели, убедитесь, что они в исправном состоянии. * Не позволяйте детям брать спички, разводить костры без присутствия взрослых. Объясните опасность такого занятия. * Не допустите обезвоживание организма. Чаще давайте детям пить очищенную воду. В жаркие дни можно распылять на тело воду из пульверизатора. |  | В жаркую погоду необходимо выбирать одежду из натуральных тканей. Одевайте детей по погоде.  -Напоминайте детям, что не все, что привлекательно выглядит, является съедобным. Брать в рот ничего незнакомое нельзя.  -Напомнить детям о правилах поведения с насекомыми.  -Купаться в открытом водоеме можно только под присмотром взрослого.  ***Правила поведения на воде:***  -Купаться дети должны только под присмотром взрослого;  -Ребенок должен быть обязательно в плавательном жилете или нарукавниках;  -Игры детей должны быть только над водой;  -Нельзя заплывать за буйки и нырять в неизвестных местах водоема;  -Время пребывания ребенка в воде ограниченно, чтобы не допустить переохлаждения;  -Кожу ребенка необходимо смазать специальными солнцезащитными средствами, чтобы избежать солнечных ожогов.  C:\Documents and Settings\UserXP\Рабочий стол\0007-007-Za-bujki-ne-zaplyvat.jpg    ***Гуляя с ребенком, напоминайте правила поведения в природе и сами неукоснительно выполняйте их.***  **Правила очень просты:**   * не срывайте и не позволяйте своему ребенку брать в руки незнакомые растения и грибы. Они могут быть ядовитыми! * не пейте воду из открытых источников – ручьев, озер, реки; * в солнечную погоду, особенно, если планируете, отдых на воде, не забудьте надеть головной убор и обработать кожу солнцезащитным средством; * примите все меры защиты от насекомых: надевайте длинные брюки, рубашку с длинным рукавом, головной убор, используйте репелленты. А если собираетесь ночевать в палатке, не забудьте взять с собой сетку; * не забудьте взять влажные салфетки, чтобы иметь возможность «помыть» руки в условиях отсутствия воды. * не разбрасывайте фантики, бутылки и другой мусор;   ÐÐ°ÑÑÐ¸Ð½ÐºÐ¸ Ð¿Ð¾ ÐÐÐ Ð´ÐµÑÑÐ¼ |  | **Д**  **Ош**  **К**  **О**  **Л**  **Ь**  **Н**  **О**  **Е**  **О**  **Б**  **Р**  **А**  **З**  **О**  **В**  **А**  **Т**  **Е**  **Л**  **Ь**  **Н**  **О**  **Е**  **У**  **Ч**  **Р**  **Е**  **Ж**  **Д**  **Е**  **Н**  **И**  **Е**  МДОУ детский сад № 8  «ЗВЁЗДОЧКА»  *Буклет для родителей*  ***«Организация безопасного летнего отдыха»***  Подготовила: воспитатель  Кучерова В..В.  C:\Documents and Settings\UserXP\Рабочий стол\n_100foto.jpeg  **ст. Егорлыкская**  ***В поездку на поезде нужно взять настольные игры, книги, не забывая о физкультурных минутках - комплексах упражнений, которые можно выполнять в ограниченном пространстве, для ребенка 5-7 лет это может быть следующая гимнастика:***  1. «Потянись». И.п. - лежа на спине (на нижней полке), руки вдоль туловища. Поднять руки вверх и потянуться как можно сильнее (напрячь мышцы всего тела), вернуться в и.п. носки ног раскинуть - расслабиться (четыре-пять раз).  2. «Веселые ноги». И.п. - лежа на животе, подбородок на согнутых в локтевых суставах руках. Попеременное сгибание и разгибание ног (не менее 30 раз).  3. «Велосипед». И.п. - лежа на спине, руки за головой. Имитация езды на велосипеде в чередовании с отдыхом (два-три раза по 15 секунд).  4. «Пружинка». И.п. - стоя лицом к окну, держаться двумя руками за край стола. Выполнять полуприседы (восемь-десять раз).  5. «Дотянись до полки». И.п. - стоя лицом к полке, руки опущены. Подняться на носки и достать руками верхнюю полку - вдох, вернуться в и.п. - выдох (пять-шесть раз).  ***Внимание! Все упражнения ребенок должен выполнять в присутствии взрослого, при его непосредственной помощи и страховке.*** |