**МДОУ №1**

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

****

**«Как сохранить и укрепить**

**здоровье детей**

**в летний период»**



Лето - это самая увлекательная пора в жизни каждого ребёнка.   
Ребятишки ждут этого времени года с нетерпением, но не надо забывать,  
 что в летний период с нашими детьми может также что-то произойти.

Уважаемые родители, чтобы сохранить и укрепить здоровье детей в летний период, необходимо выполнять ряд правил и условий при организации их отдыха:

• формируйте у детей навыки обеспечения личной безопасности;

• проводите с детьми индивидуальные беседы, объяснив важные правила, которые помогут избежать неприятностей;

• пусть свободного времени у ваших детей не остается;

• постоянно будьте в курсе, где и с кем ваш ребенок, контролируйте место пребывания детей;

• не разрешайте разговаривать с незнакомыми людьми. Объясните ребенку, что он имеет полное право сказать «нет» всегда и кому угодно,   
если этот «кто-то» пытается причинить ему вред;

• убедите ребенка, что вне зависимости от того, что произошло, вы должны знать о происшествии, ни в коем случае не сердитесь, всегда примите его сторону. Объясните, что некоторые факты никогда нельзя держать в тайне, даже если они обещали хранить их в секрете;

• плавание и игры на воде тоже не всегда безопасны. Когда ребенок в воде, не спускайте с него глаз, не отвлекайтесь – подчас упущенная минута может обернуться трагедией;

• взрослый, который присматривает за купающимися детьми, должен сам уметь плавать, оказывать первую помощь, владеть приемами проведения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца;

• чтобы не стать жертвой или виновником дорожно-транспортного происшествия, обучите детей правилам дорожного движения, научите их быть предельно внимательными на дороге и в общественном транспорте;

• проявляйте осторожность и соблюдайте все требования безопасности, находясь с детьми на игровой или спортивной площадке, в походе;

• будьте предельно осторожны с огнем. Объясняйте детям, что нельзя баловаться с электроприборами, спичками, пихать пальцы в розетку т. д.   
Что может привести к гибели.

От природы дети беспечны и доверчивы. Внимание у детей бывает рассеянным. Поэтому, **чем чаще вы напоминаете ребенку несложные   
правила поведения, тем больше вероятность, что он их запомнит, и будет применять. Лучшее объяснение правил – личный пример!**

