

## ✳️ ЛЕТО С МАЛЫШОМ: БОЛЬШАЯ ПАМЯТКА ДЛЯ СУПЕР-РОДИТЕЛЕЙ!

Дорогие мамы и папы!

✳️ Наконец-то наступило то время, когда завтрак можно есть на траве, а лужи — не повод бежать домой, а возможность измерить их глубину сапогом.

Но чтобы лето запомнилось только улыбками на фото, а не походами в аптеку, мы собрали для вас «Чек-лист безопасного и полезного лета».

Сохраняйте и делитесь с бабушками! 📌

### ☺️ 1. Солнце — друг, но с хитринкой

- Тайм-аут: С 11:00 до 16:00 солнце слишком активное. В это время лучше играть в «классики» в тени деревьев.
- Магия SPF: Крем с защитой 50+ наносим за 20 минут до выхода. Не забудьте про носик, уши и попку (да-да, она тоже горит!).
- Головной убор: Панама или кепка с козырьком — обязательно, даже если кажется, что «ветерок продувает».

### ✳️ 2. Мир насекомых: Смотрим, но не трогаем!

На участке детского сада и во дворе у малыша целый микромир. Важно научить ребенка уважать, а не бояться, но держать дистанцию:

- Муравьи и жуки: Объясните, что это «баги» (жуки), которые полезны для земли. Их нельзя давить, брать в руки (могут больно укусить!) или разрушать их домики-муравейники. Лучше понаблюдать со стороны — это отличное развитие внимательности.
- Комары и мошки (гнос): Эти «писклявые» друзья активны утром и вечером. Используйте только детские репелленты с пометкой «0+» или «3+» (наносить на одежду, а не на кожу, если это спрей). Если комар укусил — протрите место влажной салфеткой или специальным гелем «после укусов», чтобы снять зуд и не дать ребенку расчесать ранку.
- Правило трех «НЕ»: Не трогать, не дразнить, не приближаться к гнездам (осы, шмели). Если насекомое село на одежду — просто стряхните его, не делая резких движений.

### 👉 3. Вода — это серьезно

- Правило руки: Ребенок в воде должен быть на расстоянии вашей вытянутой руки. Всего секунда может изменить всё.

· Цвет губ: Если губки малыша посинели или он начал стучать зубами — пора бежать на берег и растираться полотенцем. Переохлаждение подкрадывается незаметно!

#### ♣ 4. Грибной этикет

· Главное табу: «Не знаю — не беру, не пробую». Даже если ягодка очень похожа на малину, но растет в незнакомом месте — проходим мимо. Объясните ребенку: «Сорвать можно, съесть — нельзя».

#### 👕 5. Секрет многослойности

· Утром — ветровка, днем — футболка, вечером — снова кофта. Берите с собой запасную сухую футболку. Дети в поту — это магнит для сквозняков.  
· Ткани — только хлопок или лен. Синтетика в жару превращает кожу в «парниковый эффект».

#### ♣ 6. Прогулка: Сколько, где и зачем?

Для дошкольника ежедневная прогулка — это «волшебная таблетка» от болезней и капризов.

· По времени: В летний период рекомендуется гулять не менее 3–4 часов в день (разбивая на 2 раза: до обеда и после полдника). В слишком жаркий полдень (с 12 до 15) лучше сделать перерыв на «тихий час» в прохладе.  
· Смена локаций: Парк, песочница, стадион, дача — меняйте картинку, чтобы мозг работал. Свежий воздух насыщает кровь кислородом, улучшает сон и аппетит.

#### 🏃 7. Физическая активность и отдых: Баланс — всему голова

· Двигаемся: Бег, прыжки, лазанье по шведской стенке, игры с мячом — это тренирует сердце, мышцы и координацию. Используйте избыток детской энергии для укрепления иммунитета!  
· Отдыхаем: Но помните! Активность должна сменяться спокойными играми (рисование на асфальте, лепка из песка, рассматривание облаков). перевозбужденный ребенок плохо засыпает. Каждые 30-40 минут подвижной игры устраивайте «паузу-передышку» на 5-10 минут в тени.

#### ● 8. Питьевой режим: Поите, не дожидаясь просьбы!

В жару малыш теряет много жидкости.

· Норма: Предлагайте воду каждые 15–20 минут по несколько глотков. Не ждите, пока он скажет «хочу пить» — это сигнал, что организм уже обезвожен.

· Что пить: Только чистую воду или несладкий морс (никакой газировки!).  
Температура воды — комнатная, чтобы не простудить горло.

✦ И самый главный совет:

Ваше спокойствие и улыбка — лучший оберег для ребенка. Не бойтесь испачкаться, намочить ноги или съесть мороженое на скамейке. Дети растут так быстро, давайте насладимся каждым солнечным днем!

**Консультацию подготовила педагог Е.С. Муратова**