

ЕЖЕКВАРТАЛЬНАЯ ГАЗЕТА МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
«ДЕТСКИЙ САД 50»



2й КВАРТАЛ  
2021 г.

ЧИТАЙТЕ В  
НОМЕРЕ

● От редакции

Примите наши поздравления!

● СОЦИАЛЬНО-  
КОММУНИКАТИВНОЕ  
РАЗВИТИЕ

«Соблюдай правила-сохрани  
себе жизнь!»

● ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ

«Игры и упражнения на развитие  
внимания»

● РЕЧЕВОЕ РАЗВИТИЕ

«Знакомим детей с праздником -  
с Днем России!»

● ХУДОЖЕСТВЕННО-  
ЭСТЕТИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

«Русские народные поделки  
своими руками»

● ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И  
ЗДОРОВЬЕ

«Профилактика солнечного и  
теплового удара»

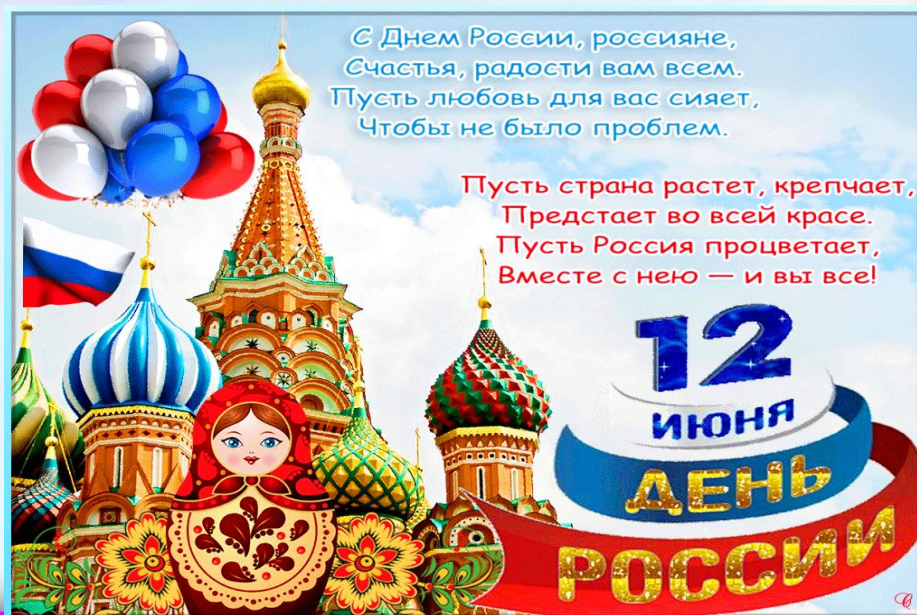
● ЭТО ИНТЕРЕСНО!

● Коллектив МДОУ «Детский сад 50» от всей души поздравляет  
Своих воспитанников и их родителей с  
**С ДНЁМ ЗАЩИТЫ ДЕТЕЙ!!!**



**С ДНЕМ РОССИИ!!!**

Много сил и вдохновенья, Успехов в личной жизни и труде, Хорошим, чтобы было настроенье, И в мире жить всегда и доброте. Пусть вас окружают уют и достаток, счастье и взаимопонимание, благополучие и забота близких. Здоровья и счастья, новых успехов и достижений, пусть каждый дом будет наполнен радостью и теплом, а в семьях царит мир и благополучие.



«Соблюдай правила-сохрани себе жизнь!»

## Правила поведения на воде



В солнечную погоду всегда надевай головной убор



Купайся только там, где рядом есть взрослые



Если не умеешь плавать, пользуйся нарукавниками или надувным кругом



Не ныряй и не плавай в неизвестных местах в грязной или холодной воде



Не балуйся в воде, не дерись и не мешай плавать другим



Не пей из водоёмов

## ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЕЗДЕ НА ВЕЛОСИПЕДЕ

ТОЛЬКО ЛИЦАМ СТАРШЕ 14 ЛЕТ МОЖНО ПЕРЕДВИГАТЬСЯ ПО ДОРОГЕ (ПО КРАЮ ПРОЕЗЖЕЙ ЧАСТИ, А ТАК ЖЕ ПО ОБОЧИНЕ)

**ПОМНИ:**  
ЕЗДА «БЕЗ РУК» ПРИВОДИТ К ТРАВМАМ!

ВНИМАТЕЛЬНО СЛЕДИ ЗА ДОРОГОЙ И СОБЛЮДАЙ ПРАВИЛА ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ



ЗАПРЕЩАЕТСЯ БУКСИРОВАТЬ ВЕЛОСИПЕДЫ И ИСПОЛЬЗОВАТЬ ИХ В КАЧЕСТВЕ БУКСИРОВЩИКА (ТЯГАЧА)



**ЗАЩИТНЫЙ ШЛЕМ** поможет избежать травм головы при падении.



**НАУШНИКИ И ПЛЕЕР** ЛУЧШЕ ОСТАВЬ ДОМА!

**СВЕТОВОЗВРАЩАТЕЛИ НА ОДЕЖДЕ** сделает вас заметнее в сумерках и ночью.



**ЯРКАЯ ОДЕЖДА** сделает вас заметнее на дороге.



**ЗВОНОК** при необходимости привлекайте внимание других участников дорожного движения.

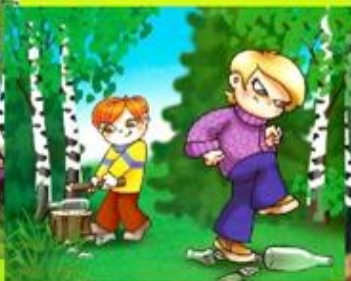


**СВЕТОВОЗВРАЩАТЕЛИ НА КОЛЕСАХ** сделают вас заметнее сбоку.



**ЗАЩИТА** наколенники, налокотники, перчатки - необходимые атрибуты водителя велосипеда!





## Правила поведения в лесу



## ПРАВИЛА ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ



Пользуйся только исправными электроприборами!  
Не оставляй их включенными без присмотра!



Не дотрагивайся до проводов и электроприборов мокрыми руками!



Не играй с розетками!



Уходи из дома, гаси свет и отключай электроприборы!



Не играй с огнём (спичками, зажигалками, свечами)!



Не пользуйся без взрослых горючими жидкостями (ацетоном, растворителем, бензином, керосином)!



Не оставляй включенную плиту без присмотра. Не включай её без необходимости!



Не пользуйся без взрослых хлопушками, фейерверками, петардами, бенгальскими огнями!

## ● «Игры и упражнения на развитие внимания»

### 1. «Самый внимательный».

Внимательно послушать текст и посчитать в нём количество слов со звуком [п].

*Белый снег пушистый кружится, порхает, и под ноги тихо - тихо оседает. Протяни ладошку – поддержи пушинки, как красивы эти белые снежинки!*



### 2. «Найди отличие» (Лютова Е.К., Моница Г.Б.)

Цель: развитие умения концентрировать внимание на деталях. Ребенок рисует любую несложную картинку (котик, домик и др.) и передает ее взрослому, а сам отворачивается. Взрослый дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку. Ребенок должен заметить, что изменилось в рисунке. Затем взрослый и ребенок могут поменяться ролями.

### 3. «Слушай хлопки» (Чистякова М.И., 1990)

Цель: тренировка внимания и контроль двигательной активности. Все идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу "аиста" (стоять на одной ноге, руки в стороны) или какую-либо другую позу. Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу "лягушки" (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

### Игра «Летела корова»

Все игроки берутся за руки, развернув правую руку ладонью вниз, а левую – ладонью вверх, соединяют свои ладони с ладонями соседей. По очереди произносят по слову стиха, в такт слову хлопая по ладони правого соседа:

Веселый стишок:

*Летела корова, сказала слово.*

*Какое-то слово сказала корова.*

Задача последнего игрока – не зазеваться и успеть убрать руку из-под завершающего хлопка. Побывать в роли ведущего должен каждый участник, таким образом, игра проводится несколько раз.

### 4. Игра «Песня»

Предложить спеть всем хором песню «В траве сидел кузнечик», но не совсем обычным способом. По первому хлопку ведущего все дружно начинают петь песню, по второму – пение продолжается, но про себя, по третьему хлопку – вновь поют вслух. Игра продолжается до тех пор, пока кто-нибудь не собьется.

### 5. Игра «Найдите «спрятанные» слова»

Предлагается найти «спрятанные» слова из предложенных букв:

бсолнцеитранвстолрюджиметокноггщщатмашина



прстынорозаевнциджарамылрквтсумкалдчеврыбай  
(солнце, стол, окно, машина, роза, жара, сумка, рыба.)

#### 6. Игра «Торопись, да не ошибись»

(Для игры необходимы различные предметы. Игра направлена на переключение внимания). У ведущего за ширмой различные предметы: красная лента, белый флажок, зелёный кружок, жёлтый квадрат, игрушка-собачка. Ведущий показывает различные предметы по очереди. Дети должны изобразить этот предмет каким-то определённым (закреплённым за данным предметом) действием: красная лента – помахать рукой; белый флажок – встать; зелёный кружок – покружиться вокруг себя; жёлтый квадрат – присесть; игрушка – собачка – повилять хвостиком.

#### 7. Игра «Повтори быстро»

Я буду произносить слова, а вы должны повторять их за мной, но только в том случае, если я скажу слово «повтори». Далее идёт диалог – «перестрелка».

- Начали – повтори «стол» (стол), повтори «лес» (лес), повтори «дом» (дом),

скажи «окно» (скажи окно/перестрелка), а теперь «глаз» (а теперь глаза/перестрелка), повтори «поле» (поле) и т. д.

#### 8. Игра «Не собьюсь»

По сигналу играющий начинает счёт до 20. Числа, содержащие 2 называть нельзя. Вместо него игрок подпрыгивает (или говорит «не скажу», «гол», или мяукает, или квакает и т.д.). Самый внимательный игрок тот, кто ни разу не произнесёт запрещённое число и вовремя подпрыгнет. Числа в игре можно менять.

#### Игра «Повторяй, но не зевай»

Ведущий становится напротив играющих и договаривается с ними о следующем: когда я буду хлопать в ладоши, вы должны присесть, когда я подниму руки вверх, вы должны подпрыгнуть, когда я присяду, вы поднимите руки в стороны, когда я топну ногой, вы тоже топните. Перед началом игры можно провести репетицию.

#### 9. Игра «Найди слово»

Цель: Тренировка распределения внимания

На доске (листке) написаны слова, в каждом из которых нужно отыскать другое, спрятавшееся в нём слово. Например: смех, волк, столб, коса, полк, зубр, удочка, мель, набор, укол, дорога, олень, пирожок.

#### Упражнение «Счёт с помехой»

Цель: Тренировка внимания и наблюдательности



Инструкция: называй цифры от 1 до 10, одновременно записывая их на листе бумаги или доске в обратном порядке: произношу 1 – пишу 10, произношу 2 – пишу 9 и т.д.

- «Знакомим детей с праздником - с Днем России!»  
«12 июня — День России»



### Краткая история праздника.

День России — это один из самых «молодых» государственных праздников в нашей стране. Поначалу он назывался «День независимости». А появился этот праздник потому, что 12 июня 1990 года на Первом съезде народных депутатов РСФСР была принята Декларация о

государственном суверенитете России. Это означало, что Россия стала отдельным, самостоятельным государством, основанным на принципах равноправия и партнерства. Тогда, в 1990 году, Указом Президента РФ Б. Н. Ельцина день 12 июня был объявлен государственным праздником России. А в 1994 году Президент издал новый Указ, по которому праздник стал называться «*День России*».

**На вопросы, - Какой праздник отмечают 12 июня? В чем смысл праздника - День России? Как он появился? Как его отмечать? - не каждый взрослый ответит правильно. И уж совсем непросто бывает маме и папе объяснить все это детям.**

**Мы собрали советы для мам и пап детей разных возрастов, которые помогут правильно рассказать об этом празднике.**

Если вы родитель и решили развивать у своего ребёнка патриотизм, праздник День России - наиболее подходящий для этого повод.

Маленькому ребенку сложно вникать в исторические процессы, разбираться, что такое гражданский долг или гражданские права. Его путь к русскому духу начинается со сказок, былин, потешек, расписных матрешек и глиняных свистулек, вышитого полотенца, резной фигурки лесовичка или Бабы Яги.

Итак, как же рассказать ребёнку о таком важном празднике?



## 2-3 года. Россия – это то место, где мы живём

В этом возрасте не стоит загружать малыша статистическими данными и излишней терминологией, он всё равно их не поймёт. Также не стоит оперировать абстрактными понятиями, фантазия малыша ещё не настолько развита, и ребёнку будет сложно представить и понять значение слова «Родина».

Займитесь практической деятельностью – раскрасьте лист бумаги в цвета российского флага, в доступной для ребёнка форме расскажите о значении каждого из цветов.

Придумайте вместе с ребёнком простую сказку, в которой Россию будет олицетворять какой-то герой. Конечно, этот герой должен быть сильным, смелым и всех победить.

Можно придумать вместе с ребёнком игру «Волшебная страна»: из игрушек создать страну. Предложить ребёнку выбрать, кто живёт в этой стране, какие звери, какие люди, подумать какая там природа. После этого сравнить, что из этого есть в нашей стране.

## 4-5 лет. Государственные символы и русские традиции

В этом возрасте можно познакомить ребенка с государственными символами России. Это герб, флаг и гимн. Рассмотрите флаг и герб на картинках, послушайте гимн.

**Герб**-это эмблема государства, города.

Как же выглядит современный герб нашей Отчизны? Это, двуглавый орел - на красном фоне. Орла венчают три короны - символ единства нашей страны. В лапах он держит скипетр и державу. Что такое скипетр? Это символ власти, знак государственности. Держава - украшенный шар, знак законности и права.



На груди орла расположен красный щит, на нем серебряный всадник, поражающий копьем дракона. Всадник - знак неустранимости, торжества добра над злом, истины над ложью.

**Флаг** России состоит из трех полос: белой, синей и красной.

Белый цвет символизирует мир, чистоту; синий - правду, веру и верность, а красный - отвагу и любовь.

**Гимн** - это торжественная песня, посвященная Родине. В ней воспеваются величие и красота родной страны.

Для девочек будет интересно раскрасить вместе матрёшку и попутно рассказать о том, что это - один из главных символов России. Также девочкам вместе с мамой можно приготовить какие-то национальные блюда, например, блины.

Мальчикам можно рассказать о русских народных ремёслах и предложить что-то смастерить вместе.

В этом возрасте можно выбрать и выучить с ребенком небольшое стихотворение о нашей Родине.

Почитайте с детьми народную или авторскую сказку. Прочитайте былинку или посмотрите мультфильм о русских богатырях. Найдите любопытные факты – что Илья Муромец, Добрыня Никитич, Владимир Красно Солнышко были реальными историческими персонажами, которые оставили след в народном фольклоре.

### 6-7 лет. Изучаем факты

В этом возрасте ребёнку можно рассказывать об интересных фактах о нашей стране в доступной для него форме.

Наверняка ребёнку будет интересно узнать о том, что:

- Россия - самая большая страна в мире. Ее площадь занимает 17,1 миллионов квадратных километров;
- Россия граничит с 18 странами. Общая протяженность границ - 60 тыс. км, более 20 тыс. из них - сухопутные. Это самая большая граница в мире;
- Леса занимают 60% территории нашей страны;
- Россия - единственная в мире страна, омываемая 12 морями: Черное, Азовское, Балтийское, Белое, Карское, Лаптевых, Баренцево, Чукотское, Восточно-Сибирское, Японское, Охотское, Берингово и Каспийское;
- Россия - седьмая страна в мире по численности населения. В ней проживает порядка 145 миллионов человек.

Также можно предложить ребёнку самостоятельно узнать какие-то интересные факты о России, а потом рассказать их в кругу семьи.

Если время и возможности позволяют, можно устроить экскурсию в Кремль, один из парков с усадьбами, музей народной игрушки или даже отправиться в путешествие выходного дня – в Мышкин, Суздаль, Владимир. Не стоит перегружать малыша знаниями – атмосфера праздника, путешествия сама пробудит в нем естественный интерес, вам останется только отвечать на вопросы.

**День России – прекрасный шанс на практике проявить свою любовь к Родине.** Необязательно устраивать нечто глобальное, но улучшить мир вокруг себя всегда можно.

И на следующий год у вас появится своя, семейная традиция «как мы празднуем день России».





## Русские народные поделки своими руками - мастер-классы по изготовлению деревянных, соломенных и глиняных предметов

Русь всегда славилась мастерами. В каждой деревне были портные, гончары, кузнецы, чеботари, краснодеревщики. Навыки ремесел в семьях передавались поколениями, совершенствовались и оттачивались. Обязательным пунктом воспитания девочек было рукоделие.



С ранних лет будущим хозяйкам прививались навыки шитья и вязания. Историю, культуру, традиции и обычаи народные мастера олицетворяли в поделках. Рукотворные вещи сохраняют величие и самобытность русского народа, чаяния и мечты.

Народные промыслы и ремесла Человек с древности стремился к самовыражению и осваивал различные виды творчества. С момента изобретения иглы в 11 веке появилось вышивание. Вышивками украшали одежду и предметы быта. Это древнее искусство популярно по сегодняшний день. Мастерицы создают картины, где все цветовые оттенки создаются не красками, как в живописи, а нитками.

На Руси было популярно народное зодчество. Резьба по дереву венчала наличники изб и заборы. Дома в таком обрамлении напоминали сказочный теремок. Из мягкой и податливой



липы умельцы вырезали матрешек, фигурки птиц и сказочных персонажей, мастерили свистульки, дудочки и кухонную утварь.

Популярными были деревянные ложки. До появления алюминиевых столовых приборов изделия из дерева были самыми ходовыми предметами на русской кухне.



Из ивы мастерили корзины и короба, а из лыка плели лапти. Сейчас такая обувь является сувенирным изделием, а в старину они были необходимым предметом "гардероба" каждого крестьянина. А чего только умельцы не

сотворяли из бересты!

Из этого природного материала была сделана вся тара под сыпучие продукты: тески, солонки, сахарницы. В берестяных коробах хранили масло, сыры, хлеб, даже молоко и напитки.



### Куклы-обереги

Популярными народными поделками на Руси были тряпичные куклы-обереги. Это традиционные славянские поделки, которые обладают определенным символизмом. Каждая куколка имеет свое назначение:

- "На счастье", - это женский талисман
- "Семья", - помощница в создании семьи и хранитель для уже созданной
- "Крупеничка", - символ достатка
- "Желанница", - помощница в осуществлении задуманного
- "Травница", - защищает дом и создает уют.





Известны еще названия кукол "Веснянка", "Утешница", "Пеленашка" и другие. Кукол наряжали, но лицо не изображали. Согласно поверьям, считалось, что безликая неодушевленная кукла недоступна для вселения в нее недобрых сил и злых духов.

Поделку создавали из лоскутков от старой одежды, верили, что ношенные вещи хранят человеческое тепло и сами по себе отгоняют несчастья. Куколки имели простую конструкцию, но в ней обязательно присутствовали очертания женской фигуры и длинная коса.

Тряпичные куклы были аналогом ритуальных фигурок, связанных с достатком, плодородием, миром и ладом в доме, почитанием материнства. Ребенок с ранних лет осознавал значение матери, ее роль дарить



жизнь.

Голову игрушки набивали пшеном, соломой, лоскутками. Платье, фартучки и платочки были разными по расцветке. Украшали одежду кружевами, вышивкой. В образе куклы отражался характер, род занятий. Игрушки-обереги приносили в дом удачу, изгоняли болезни, утешали малышей. Сейчас эти милые сувениры погружают в таинственный мир предков, самобытность их культуры.



Глиняные поделки

Гончары в старину были почитаемыми людьми. Они производили хозяйственную утварь, посуду, а из остатков глины мастерили игрушки. Глину добывали вблизи деревни. Пластичная жирная глина без примесей располагается в грунте между



слоями чернозема и песка. Ее замачивали в деревянном корыте, разбавляя кипятком, перемешивали и выкладывали на небольшой слой золы.



Вымешивали до однородной консистенции. Из глиняной массы создавали окружающие их образы: домашних животных, барышень крестьянок, птиц и зверей. Медвежата с бочкой меда стали символом добра, птицы приносили в дом счастье, а лошади олицетворяли богатый урожай.

Фигурки обжигали в русской печи, где сухие дрова создавали угли с температурой 600 - 700 градусов.

Утром из остывшей печки доставали изделия и окунали их в раствор извести. После просушки расписывали поделки натуральными средствами, - краской из отвара луковой шелухи, сажей, добытой из трубы, свекольным соком. Опытные мастера чувствовали глину, ее структуру. В каждой вылепленной игрушке чувствовалась рука и душа мастера.



Соломенные шедевры  
Солома это стволы злаков. Основой игрушки для крестьянских детей служил пучок

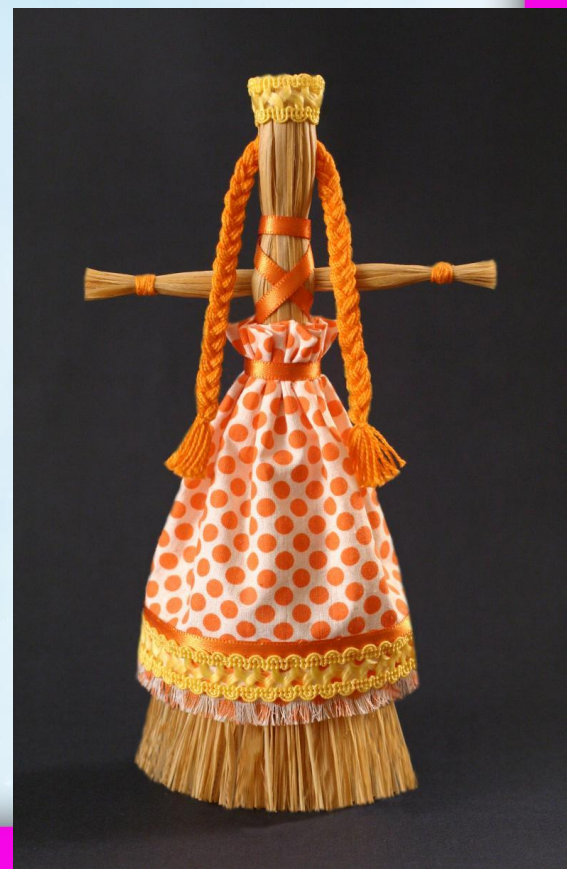


соломы, сложенный пополам и перевязанный жгутом. Расходящиеся веером соломинки напоминали сарафан. Такими были первые соломенные творения.

Со временем этот вид творчества усовершенствовался, возникли идеи создания не только человеческих образов, но и всевозможных зверушек, златогривых лошадок, оленей.

Искусное владение плетением и художественный вкус, фантазия и изобретательность талантливых людей привели к созданию чудесных тарелочек, шкатулок, сундучков, обручей, браслетов и множеству других оригинальных сувениров.

Поделки из материала, напоенного солнцем, напитанного матушкой землей и теплом человеческих рук, создают определенный стиль модному интерьеру.



## Игрушки из дерева

Сюжеты из окружающей жизни стали темой создания деревянных поделок. В деревнях дети играли куклами, сделанными с помощью топора. С появлением рубанка и других инструментов по дереву, игрушки стали преобразоваться и совершенствоваться.

Неваляшки, которые сейчас изготавливаются из пластика, впервые появились в 19 веке. Тогда они были сделаны из дерева. Их расписывали под образы купцов, клоунов, забавных толстушек. Ножом из липы вырезали две половинки, внутри круглой болванки крепили грузик. Склеивали обе части, расписывали, просушивали и покрывали лаком.

Эта традиционная русская игрушка для многих поколений детей была первой в жизни игрушкой.

Старинные народные традиции вновь возрождаются. Русское искусство, дремавшее в бабушкиных сундучках, становится популярнее с каждым годом. Оно вызывает восхищение у иностранцев и гордость у потомков. Сейчас в интернете появилось много сайтов, где на мастер-классах подробно показывается и рассказывается, как самому смастерить народную поделку.



# Профилактика солнечного и теплового удара

Профилактика перегрева на солнце в жаркий день



Тепловой удар – это определенный симптомокомплекс, возникающий вследствие сильного перегрева организма. Суть теплового удара заключается в ускорении процессов теплообразования и параллельном снижении теплоотдачи в организме. Тепловой удар может случиться как в жаркую погоду, так и в условиях повышенной температуры в бане, сауне, жарком цехе, транспорте и т.д.

Солнечный удар – это разновидность или частный случай теплового удара, возникающий из-за воздействия прямых солнечных лучей. Вследствие перегрева возникает расширение сосудов головы, соответственно, увеличивается приток крови к этой области.

Симптомы теплового удара у взрослых и детей

- Покраснение кожных покровов;
- Кожные покровы холодные на ощупь, иногда с синюшным оттенком;
- Слабость, сонливость;
- Помутнение сознания, одышка;
- Холодный пот, сильная головная боль и головокружение;
- Расширение зрачков, потемнение в глазах;
- Учащение и ослабление пульса;
- Высокая температура тела (до 40°C);
- Тошнота, рвота, боли в животе;
- Задержка мочеиспускания;
- Шаткость походки;
- В тяжелых случаях: судороги, потеря сознания.

Симптомы теплового удара у детей – такие же, только клиника всегда будет более выраженной, а состояние – тяжелее. Единственный симптом, который больше характерен для детей – это носовое кровотечение на фоне теплового удара.



Памятка по профилактике перегрева

Мерами профилактики перегрева у взрослых и детей являются:

1. Ограничить пребывание на улице, снизить физические нагрузки до минимума.
2. При нахождении в помещении необходимо обеспечить их проветривание - приоткрыть форточки, окна, по возможности дополнительно включить вентиляторы (напольные, настольные) или кондиционеры.
3. При выходе на улицу рекомендуется надевать легкую одежду из натуральных тканей светлой расцветки, желательно, чтобы ворот одежды был не тугим, на улице обязательно пользоваться

головным убором (летняя шляпа, панамы, платок и т.п.), солнцезащитными очками, зонтиками.

4. Потребность в энергии в жаркую погоду снижается, в связи с чем, организму летом нужна менее калорийная пища. В жаркий период времени необходимо отказаться от жирной пищи, а потребление мяса свести к минимуму, лучше всего его заменить рыбой или морепродуктами. Необходимо предусмотреть снижение количества копченых, жареных, и скоропортящихся продуктов питания.

Приемы пищи желательно исключить в самое жаркое время дня, перенести их на утро и вечер. Необходимо особо строго соблюдать гигиенические и технологические требования приготовления блюд и хранения пищи.

5. В целях профилактики обезвоживания организма рекомендуется употреблять большое количество жидкости: чая, минеральной воды, морса, молочно-кислых напитков с низким содержанием жира, отваров из сухофруктов, витаминизированных напитков, избегая употребления газированных напитков и жидкостей с повышенным содержанием сахара, энергетических и алкогольных напитков.

Для соблюдения питьевого режима: необходимо выпивать до 1,5 литров жидкости в сутки. Вместе с этим необходимо помнить, что увеличивать количество потребления воды не стоит людям с заболеваниями почек и сердечно-сосудистой системы.

6. Для поддержания иммунитета рекомендуется употребление фруктов и овощей, тщательно вымытых перед употреблением водой гарантированного качества.

7. В течение дня рекомендуется по возможности принять душ с прохладной водой.

8. Поездки на личном и общественном транспорте следует ограничить или планировать их в утреннее или вечернее время, когда жара спадает.

9. При посещении магазинов, кинотеатров и других объектов массового скопления граждан, необходимо отдавать предпочтение тем из них, где обеспечивается кондиционирование воздуха.

10. Купание и водные процедуры на открытом воздухе проводить только в местах, отведенных и оборудованных для этих целей, с соблюдением правил организации купания.

## Первая помощь

Действия по оказанию первой помощи играют главнейшую роль в профилактике прогрессирования нарушений терморегуляции. Они должны быть слаженными, оперативными, а главное – своевременными!

- Изолировать пострадавшего от повреждающего фактора – тепла: посадить в тени, вывести в прохладное помещение и т.д.;
- Вызвать скорую помощь. Не беритесь оценивать тяжесть состояния пострадавшего – даже если объективно человек чувствует себя неплохо, он должен быть осмотрен врачом;
- Если сознание нарушено – дать понюхать нашатырный спирт, потереть и ущипнуть за мочки ушей, слегка щелкнуть по носу;
- Снять одежду, увеличивающую нагревание тела и стесняющую движения;
- Открыть окна, т.е. обеспечить приток свежего воздуха;
- Положить под голову валик из подручных средств;
- Накрыть тело влажной тканью;
- Если на коже имеются солнечные ожоги – приложить к ним прохладные примочки, которые следует менять по мере нагревания и подсыхания ткани. Если под рукой есть пантенол – смазать им места с ожогами;



- Ко лбу и под затылок нужно положить холодные компрессы: холодное полотенце, кусочки льда, завернутые в ткань, специальный охлаждающий пакет, бутылку с холодной водой;
- Если больной может передвигаться сам – поместить его под душ или в прохладную ванну. Если передвижение затруднено – обливать тело прохладной водой;
- Дать больному прохладное питье, зеленый чай комнатной температуры. Нельзя употреблять кофе, энергетики, а тем более спиртное;

В жаркую погоду ребёнок всегда должен ходить в панамке и солнцезащитных очках

- не позволяйте ребёнку злоупотреблять временем, проведённым на пляже под прямыми солнечными лучами, особенно в период активного солнца (с 12:00 до 15:00)
- не стоит разрешать детям с первого дня отдыха купаться в водоемах по несколько часов – всему есть мера. Также первое время длительность приёма солнечных ванн не должна превышать 15–20 минут, со временем её можно поэтапно продлить, но не более чем до двух часов (однако в таком случае необходимо делать 10-минутные перерывы каждые 40 минут);
- следите и за тем, чтобы ребёнок заходил в воду только через час после приёма пищи. И посоветуйте ему загорать не лёжа на шезлонге, а при активном движении, например, во время игры с мячом. Особенно хорошо, если ваш сын или дочь будут играть в воде – там и загар лучше возьмётся, и кожа не пересохнет;
- подбирайте ему одежду исключительно светлых тонов из натуральных тканей (лён, хлопок), поскольку синтетические материалы препятствуют испарению пота;
- в жаркие дни не стоит позволять малышу набивать свой живот плотной едой, замените её на кисломолочные продукты и свежие овощи;
- при высоких температурах наш организм особенно нуждается в поддержке водного баланса, поэтому давайте ребёнку пить побольше прохладной воды – жидкость никогда не будет лишней;



Таким образом, не стоит забывать, что на первый взгляд безобидное солнце может испортить весь отдых и поразить вашего ребёнка солнечным или тепловым ударом. Поэтому придерживайтесь вышеуказанных правил профилактики, внимательно следите за детьми и при первой же необходимости обращайтесь ко врачу.



● ДРОГИЕ НАШИ РЕБЯТА!  
Вы уже такие ВЗРОСЛЫЕ, но для нас вы всё равно, ещё такие МАЛЕНЬКИЕ,

**НАШИ,  
ВЫПУСКНИКИ!!!**

Поздравляем вас с первым выпускным, наши замечательные детки. Не забывайте свой детский сад, ведь здесь было много приключений и увлекательных прогулок, добрых сказок и забавных историй, вкусных завтраков и ярких праздников.

Дети, мы желаем вам всегда оставаться такими дружными, весёлыми и любознательными. Пусть в школе вас ждут только пятёрки и слова похвалы, пусть в вашей жизни всегда будет радость, смех, любовь и счастье!

