Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №5 «Тополёк», с. Варениковское, Степновского муниципального района Ставропольского края



**Осторожно солнце!**

 Вот и наступило долгожданное лето. Летом дети максимальное время должны проводить на воздухе. Это касается и самых маленьких – грудных детей. Однако если более старшим дошкольникам разрешается понемногу загорать, то малышам прямые солнечные лучи могут причинить вред.

Самая большая опасность – перегрев организма, солнечные ожоги,

солнечный удар, поскольку маленький ребёнок обладает менее

совершенной терморегуляцией и кожа его очень нежна.

 Солнечные лучи в большом количестве опасны для детской кожи. Из - за того, что кожа ребенка более нежная, она подвержена воздействию ультрафиолетового облучения и быстрее обгорает на солнце. Ведь функции терморегуляции, проницаемости и за

щиты кожных покровов развиваются у детей только к двум годам.

Чтобы ваш малыш комфортно чувствовал себя в солнечный жаркий день, соблюдайте режим пребывания на солнце:

не разрешайте загорать ребенку под открытыми солнечными

лучами; для загара используйте кружевную тень; находитесь с ребенком на солнце в утренние и вечерние часы (на открытом солнце во время купания от 5 до 15 минут), 30 - 60 минут – в

кружевной тени; надевайте на ребенка хлопчатобумажную одежду светлых тонов.

 Не забывайте о головном уборе (широкополой шляпе, панаме), зонтике, а также солнцезащитных очках, купленных в салонах оптики.

 Особенно закрывайте участки с пигментными пятнами и родинками; наносите на кожу малыша солнцезащитные средства каждые два часа.

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

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

