Подготовила воспитатель группы №6: Кравченко Е. В.

МДОУ «Детский сад №29»

****

***Осторожно - солнце!***

**Наступили долгожданные жаркие летние дни! Мы так соскучились по солнечному теплу! Но солнце может стать не только другом вашего ребёнка, но и злейшим его врагом, если не предпринять заранее следующие меры:**

**! Позаботьтесь о лёгкой, не стесняющей движений, а главное — воздухопроницаемой одежде (лучше хлопчатобумажной и льняной, а не из синтетических волокон).**

**Отправляясь на прогулку (на дачу, на речку и в городе), обязательно берите с собой одежду с длинными рукавами!**

****

**! Обязателен головной убор для ребёнка!**

**И лучше, если это будет не модная яркая бейсболка из плотной ткани, не пропускающая воздух, и не изящная шляпка из синтетики, а панамка из хлопка или шляпка из соломки, чтобы кожа головы дышала.**

****

**! Не допускайте, чтобы дети долгое время находились на открытом солнце.**

**Конечно, солнечные лучи полезны: под их воздействием в организме вырабатывается витамин D.**

**Но не забывайте главное правило — загорать надо постепенно: ребёнок должен находиться на открытом солнце сначала 2-3 минуты, затем, постепенно увеличивая время загорания, можно довести его**

**до 10-15 минут.**

**Помните, что достаточное количество солнечных лучей ребёнок получит и тогда, когда будет играть в тени дерева или под тентом. И листья, и ткань всё равно пропускают ультрафиолет, но не во вредных для ребёнка количествах.**

****

**! Позаботьтесь о том, чтобы при выезде в лес, на дачу ребёнок не отравился ядовитыми растениями и грибами.**

**Постарайтесь заранее побеседовать с ребёнком об этом, а потом покажите ему все опасные для него растения. И всё-таки стремитесь к тому, чтобы ребёнок играл у вас на глазах, всё время находился на виду.**

****