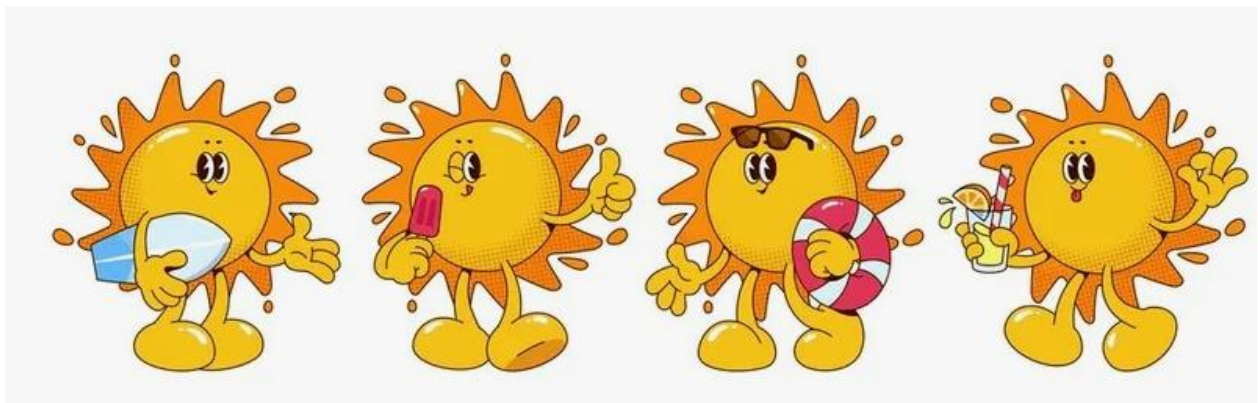




# Как защитить малыша от солнца: правила прогулок в жару

## консультация для родителей



Лето — пора радости, зелёной травы, цветов и долгих прогулок. Но вместе с тёплыми днями приходит и активное солнце, которое для малышек может быть не только приятным, но и опасным. Как воспитатель ясельной группы, я каждый день наблюдаю, как важно правильно подготовить кроху к прогулке в жаркую погоду. Давайте разберёмся, как сделать летние прогулки безопасными и комфортными.

### Почему малыши особенно уязвимы

У детей до трёх лет система терморегуляции ещё несовершенна: организм хуже справляется с перегревом, а кожа гораздо чувствительнее к ультрафиолету, чем у взрослых. Даже короткое пребывание под прямыми солнечными лучами может привести к ожогам или тепловому удару. Поэтому наша задача — максимально защитить ребёнка, не лишая его радости от свежего воздуха.

### Выбираем правильное время для прогулки

Самый опасный период — с 11:00 до 16:00: в это время солнце наиболее активно, а риск перегрева максимален. Лучше планировать прогулки на утро (до 11:00) или вечер (после 17:00). В детском саду мы всегда стараемся укладывать малышей спать в самые жаркие часы, а активные игры переносим на более прохладное время.

Если же выйти нужно днём, выбирайте тенистые места: парки с густыми деревьями, аллеи, площадки под навесами. Даже в тени ультрафиолет присутствует, поэтому другие меры защиты всё равно необходимы.

### Одежда и головной убор: простые правила

Для прогулок в жару одежда малыша должна быть:

- **Из натуральных тканей.** Хлопок, лён, тонкий трикотаж — идеальные варианты. Они позволяют коже дышать и впитывают влагу.
- **Светлой расцветки.** Тёмные ткани сильнее нагреваются на солнце.
- **Свободного кроя.** Тесная одежда нарушает теплообмен и может натирать нежную кожу.



- **С длинными рукавами и штанинами (по возможности).** Тонкая светлая ткань защитит кожу от солнца лучше, чем крем. Для самых маленьких подойдут лёгкие комбинезоны из хлопка.

Головной убор — обязательный элемент! Панама с широкими полями, лёгкая шапочка или косынка должны закрывать не только макушку, но и лоб, уши, а по возможности — шею. Поля панамы отлично защищают лицо и глаза.

### **Солнцезащитный крем: как использовать правильно**

Для малышей выбирайте специальные детские средства с пометкой «гипоаллергенно» и SPF 30–50. Лучше отдавать предпочтение кремам с минеральными фильтрами (оксид цинка, диоксид титана) — они создают защитный барьер на поверхности кожи и реже вызывают раздражение.

#### *Важные правила:*

1. Наносите крем за 15–20 минут до выхода на улицу.
2. Обрабатывайте все открытые участки кожи: лицо, шею, уши, руки, ноги. Особое внимание уделите носу и плечам — они обгорают первыми.
3. Обновляйте защиту каждые 2 часа, а также после купания или если ребёнок сильно вспотел.
4. Проведите тест на аллергию: нанесите немного крема на небольшой участок кожи и подождите сутки. Если нет покраснения или сыпи — средство подходит.

Помните: для детей до года врачи рекомендуют по возможности избегать прямого солнца, а не полагаться только на кремы.

### **Питьевой режим: не ждём жажды**

Малыши не всегда понимают, что хотят пить, поэтому предлагать воду нужно регулярно — примерно каждые 20–30 минут во время прогулки. Возьмите с собой бутылочку с чистой питьевой водой комнатной температуры. Сладкие напитки, соки и газировка не подходят: они усиливают жажду и могут вызвать расстройство пищеварения.

В жару потребность в жидкости возрастает, и это нормально. Если ребёнок отказывается пить, попробуйте предложить воду из любимой кружки или поильника — иногда это решает проблему.

### **Признаки перегрева: будьте внимательны**

Важно уметь вовремя заметить, что малышу жарко. Тревожные сигналы:

- покраснение кожи, а затем, наоборот, бледность;
- вялость, сонливость или, наоборот, беспокойство и плач;
- учащённое дыхание и пульс;
- тошнота, рвота;
- повышение температуры тела.

При появлении этих симптомов немедленно уйдите в тень или прохладное помещение, дайте ребёнку воды, оботрите кожу влажной салфеткой. Если состояние не улучшается или температура поднимается выше 38 °С — обязательно обратитесь к врачу.



### **Дополнительные советы для безопасности**

- **Избегайте горячих поверхностей.** Асфальт, песок и плитка в жару сильно нагреваются и могут обжечь нежную кожу стоп. Лучше гулять по траве или надевать лёгкую обувь.
- **Не оставляйте ребёнка в машине.** Даже при открытых окнах салон автомобиля в жару нагревается до опасных температур за считанные минуты.
- **После купания переодевайте малыша.** Мокрая одежда усиливает воздействие ультрафиолета и может привести к переохлаждению из-за испарения влаги.
- **Следите за влажностью воздуха.** В сухую жаркую погоду риск обезвоживания выше.

### **Что положить в сумку для прогулки**

Чтобы быть готовыми к любой ситуации, возьмите с собой:

- бутылочку с водой;
- солнцезащитный крем;
- запасной комплект лёгкой одежды;
- влажную салфетку или полотенце;
- любимую игрушку или книжку — чтобы в тени было чем занять малыша.

---

Лето должно быть временем радости и новых открытий для вашего ребёнка. Соблюдая эти простые правила, вы сможете защитить малыша от солнца и жары, сохранив все прелести летних прогулок. Если у вас есть вопросы или сомнения, не стесняйтесь спрашивать воспитателей или консультироваться с педиатром — мы всегда готовы помочь!

*Воспитатель Беляева Т.И.*