**Консультация для родителей**

**«Солнце! Оно полезно и опасно!»**

Все любят солнце – и взрослые, и дети. Солнце – это тепло и комфортно, безусловно, но оно может быть опасным для дошкольников, если не соблюдать ряд простых, элементарных правил!

Предлагаем вам несколько рекомендаций.

Чрезмерное пребывание на открытом солнце порой приводит к перегреву организма, что сопровождается получением теплового удара, перегреву и даже получением солнечного ожога. Дело в том, что у детей терморегуляция еще не зрелая.

В связи с этим, очень важно обеспечить ребенку правильную защиту от солнца.

1. Обязательно наличие головного убора. Он защитит ребенку голову и лицо от коварных солнечных лучей.

2. Выбор времени для прогулок в жаркое время – только до 10-11 часов утра и после 15-16 часов во вторую половину дня, когда ниже пик активности солнца.

3. При играх у открытого водоема и купания, желательно использование детских солнцезащитных кремов.

Важно следить за состоянием ребенка, его активностью, чтобы вовремя увидеть первые признаки перегрева:

если покраснела кожа, ребенок стал вялым – срочно переведите его в тень и обязательно дайте воды; ребенок должен пить достаточно воду в жаркое время.

Если соблюдать все вышеперечисленные и совсем не сложные правила пребывания ребенка на солнце, то вы и ваш ребенок получат удовольствие от игр летом, причем без риска для здоровья!

Желаем вам хорошего летнего отдыха!