

## РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ТЕМЕ «Вода»

### Дети 4-5 лет должны знать:

- о значении воды в жизни человека и живой природы;
- о свойствах воды (без запаха, цвета; принимает форму сосуда, в котором находится; вода может превращаться в лед и пар);
- иметь понятия о том, что вода – это бесценный дар природы, который нужно бережно сохранять.

### Для закрепления знаний и умений по данной теме рекомендуем:

- Провести с ребенком опыты, эксперименты, игры с водой с целью закрепления знаний о свойствах и признаках воды (вода может быть холодной, теплой, горячей; вода прозрачная; воду можно переливать; вода может быть в разных состояниях: твердом, жидком, газообразном; в воде могут растворять другие вещества; вода прозрачная, не имеет формы, имеет разную температуру некоторые предметы в воде тонут, а некоторые не тонут; воду можно окрасить в разные цвета; водой мы умываемся, стираем белье, готовим еду, купаемся летом в озере и т. д.).
- Понаблюдайте во время прогулки за дождём. Развивайте способности устанавливать простейшие связи между живой и неживой природой (идёт дождь – на земле лужи, растениям и животным нужна вода и т. п.).
- Совершите экскурсию к ближайшему водоёму (реке, озеру, наблюдайте за изменениями, происходящими на водоёме в это время года)
- По возможности посетите с ребёнком бассейн, аквапарк. Учите ребенка плавать, расскажите о правилах безопасного поведения на воде.
- Рассмотрите с ребенком фотографии, иллюстрации с изображением водоёмов.

- Побеседуйте о значении воды в жизни человека, животных, растений.

**Поиграйте со звуками:**

Когда вода течет из крана, мы слышим звук С-С-С-С

В кипящем чайнике мы слышим звук воды Ш-Ш-Ш-Ш.

А еще вода может вырываться из крана, и мы слышим звук ФР-ФР-ФР

**Предложите ребенку пальчиковую игру «Вышел дождик на прогулку»**

Вышел дождик на прогулку (указательный и средний палец шагают по ногам)

Он бежит по переулку,

Барабанит по окошку.

Напугал большую кошку (*изобразить пальцами ушки кошки над головой*)

Вымыл зонтиком прохожих (*изобразить руками над головой зонт*)

Крыши дождик вымыл тоже.

Сразу мокрым дождик стал,

Дождик кончился, устал. (*«стряхнуть» капельки воды с кончиков пальцев*).

**Вместе прослушайте аудиозаписи:** «Звуки дождя», «Гроза», «Журчание ручейка», «Капель», «Морской прибой»

**Порассуждайте с ребенком «Что для чего?»** (для чего нужны сапоги, зонт, плащ...)

(«Почему плащ называется дождевик?»).

**Расскажите ребёнку о рыбах** (морских, пресноводных, аквариумных). Обратите внимание на особенности проживания, питания, строения и дыхания рыб.

Рыбка (какая?) Как называется суп из рыбы? Чем ловят рыбу?

**Проговорите с ребенком скороговорки по теме:**

На осинке росинки.

Карась, в лаз не лазь.  
Застрял в лазе карась.

Из соседнего колодца  
Целый день водица льётся.

Течёт речка печёт печка.

Караси в речке, овечки у печки.

Наши руки были в мыле,  
Мы посуду сами мыли,  
Мы посуду мыли сами,  
Помогали нашей маме.

Рыбы в проруби — пруд пруди

В аквариуме у Харитона  
Четыре рака, три тритона.

В речке плавает карась,  
Линь, плотва и сом,  
Золотая рыбка  
С золотым хвостом.

Уточка-вертихвосточка  
Нырjala да выныривала,  
Выныривала да нырjala.

Полили ли лилию,  
видели ли Лидию?

## **Поиграйте с ребенком в игры:**

### **Игра «Вода какая...»**

В море вода какая – морская, в озере – озёрная, в реке – речная, в роднике – родниковая, в болоте – болотная.

### **Игра «Путешествуем по морю»**

Ребенок должен вспомнить и назвать как можно больше видов водного транспорта. После того, как ребёнок правильно назвал водный транспорт, он передвигается на один шаг вперёд.

Побеждает тот, кто сделал больше шагов вперёд - «дальше уехал»

### **Игра «Доскажи словечко»**

- Мальчик воду в стакан ...наливает.
- Из стакана в стакан воду ...переливает.
- Девочка воду в раковину ...выливает.
- Шофёр в машину воду... заливает.
- Мама цветы ...поливает. и т.д.

## **Загадайте и объясните ребенку загадки по теме:**

Растет она вниз головою,  
Не летом растет, а зимою.  
Чуть солнце ее припечет,  
Заплачет она и умрет. (Сосулька.)

Что за звездочки сквозные  
На пальто и на платке?  
Все сквозные, вырезные,  
А возьмешь, вода в руке. (Снежинки.)  
Рассыпался горох на 70 дорог,  
Никто его не подберет?  
На царь, ни царица,  
На красная девица. (Град.)

Серебристой бахромой  
На ветвях висит зимой.  
А весной на весу  
Превращается в росу. (Иней.)

И в него льется, и из него льется,  
А сам по земле плетется. (Ручей.)

Шумит он в поле и в саду,  
А в дом не попадет.  
И никуда я не иду  
Покуда он идет. (Дождь.)

Драгоценным ожерельем  
Спать ложится на деревья,  
Без труда отыщет кров  
Среди веток и цветов. (Снег)

Рыбам жить зимой тепло,  
Крыша- толстое стекло. (Лед)

То спокойная, то шумливая,  
И широкая, и красивая.  
Любят плавать в ней, нырять,  
Огороды, сады её водой поливать. (Река)

Я и туча, и туман,  
И ручей, и океан.  
И летаю, и бегу,  
И стеклянной быть могу. (Вода.)

### **Почитайте ребенку потешки и стихи о воде**

- Водичка, водичка,  
Умой моё личико,  
Чтобы глазки блестели,  
Чтобы щёчки горели,  
Чтоб смеялся роток,

- Дождик, дождик, веселей!  
Капай, капай, не жалей.  
Только нас не замочи!  
Зря в окошко не стучи -  
Брызни в поле пуще:

Чтоб кусался зубок.  
Станет травка гуще.

Откуда вода? А. Дитрих  
Спросил на днях малыш – сосед  
У струйки, льющейся из крана:  
- Откуда ты?  
Вода в ответ:  
- Издалека, из океана!  
Потом малыш гулял в лесу.  
Росою искрилась поляна.  
- Откуда ты? – спросил росу.  
- Поверь – и я из океана!  
- Ты, газировка, что шипишь?  
И из бурлящего стакана донёсся шёпот;  
- Знай, малыш,  
И я пришла из океана!  
На поле лёг туман седой.  
Малыш спросил и у тумана;  
Ты кто такой?  
- И я дружок из океана!  
Удивительно, не так ли?  
В чае, супе, в каждой капле,  
В звонкой льдинке, и в слезинке,  
И в дожде и в росинке –  
Нам откликнется всегда  
Океанская вода!

### **Выучите стихотворение: «Рыболов»**

Рыбу ловит рыболов,  
весь в реку уплыл улов,  
В банке чистая вода, пустим рыбок мы туда.  
Будут рыбки там играть, плавать, хвостиком вилять,  
Крошки хлеба подбирать

### **Рекомендуем вам:**

#### **Несложные опыты и эксперименты организовать дома.**

Для этого не требуется больших усилий, только желание, немного фантазии и конечно, некоторые научные знания. Любое место в квартире может стать местом для эксперимента.

#### **Тема: «Плавает – не плавает»**

Хорошенько вымойте два апельсина. Один из них положите в миску с водой. Он будет плавать. И даже если очень постараться, утопить его не удастся. Очистим второй апельсин, и положите его в воду. Ну, что? Глазам не верите? Апельсин утонул. Как же так? Два одинаковых апельсина, но один утонул, а второй плавает? Объясните ребенку: «В апельсиновой кожуре есть много пузырьков воздуха. Они выталкивают апельсин на поверхность воды. Без кожуры апельсин тонет, потому что тяжелее воды, которую вытесняет».

#### **Тема: «О пользе молока»**

Как ни странно, но лучше всего мы узнаем, почему нужно пить молоко, проделав эксперимент с костями. Возьмите объединенные куриные косточки, помойте их как следует, дайте им высохнуть. Затем залейте в мисочке уксусом, чтобы он покрывал косточки полностью, закройте крышкой и оставьте на неделю. Через семь дней слейте уксус, внимательно рассмотрите и потрогайте кости. Они стали гибкими. Почему? Оказывается, крепость костям придает кальций. Кальций в уксусной кислоте растворяется, и кости теряют твердость. Хотите спросить: "Причем здесь молоко?" Известно, что в молоке много кальция. Молоко полезно, потому что пополняет наш организм кальцием, а значит, делает наши кости твердыми и прочными.

#### **Тема: «Греет ли шуба?»**

Этот опыт должен очень понравиться детям. Купите два стаканчика мороженого в бумажной обертке. Один из них разверните и положите на блюдечко. А второе прямо в обертке заверните в чистое полотенце и хорошенько укутайте шубой. Минут через 30

разверните укутанное мороженое и выложите его без обертки на блюде. Разверните и второе мороженое. Сравните обе порции. Удивлены? А ваши дети? Оказывается, мороженое под шубой, в отличие от того, что на блюде, почти не растаяло. Так что же? Может, шуба - вовсе не шуба, а холодильник? Почему же тогда мы надеваем ее зимой, если она не греет, а охлаждает? Объясняется все просто. Шуба перестала пропускать к мороженому комнатное тепло. И от этого пломбиру в шубе стало холодно, вот мороженое и не растаяло. Теперь закономерен и вопрос: "Зачем же человек в мороз надевает шубу?" Ответ: "Чтобы не замерзнуть". Когда человек дома надевает шубу, ему тепло, а шуба не выпускает тепло на улицу, вот человек и не мерзнет.

**Представленные опыты помогут взрослым, которые заинтересованы в творческом и интеллектуальном развитии ребенка, максимально использовать пытливость детского ума и подтолкнуть ребенка к познанию мира.**

#### **Тема: «Лед – вода»**

Покажите ребенку морозильную камеру холодильника. Заранее заморозьте лед, предложите ребенку положить лед в тарелку и понаблюдать за превращением льда в воду. Побеседуйте с ребенком о временах года, четко противопоставляя зиму и лето, весну и осень. (Зима превращается в лето. Весна – это еще не лето, но и не зима. Весной бывает то холодно (как зимой), то тепло (как летом) – и осенью тоже. Весной все начинает таять – лед превращается в воду, снег тает и превращается в ручейки (в воду). Осенью же все начинает замерзать (лужи), вместо дождя – снег (замерзают облака). Зимой везде лед и снег, летом везде вода. Весной и осенью и лед, и вода.)

#### **Тема: «Твердое – жидкое»**

При купании ребенка в ванной проведите эксперимент: пусть он резко ударит по воде ладошкой и ощутит, что вода может проявлять признаки твердости. Вода может стать твердой, когда замерзнет и превратится в лед. Вода может быть и твердой и жидкой. Воду нельзя пощупать, она жидкая. Воду можно только потрогать и сказать, какая она: холодная или горячая. Бросьте в ванну кусочек льда, пусть ребенок поиграет с ним. Обратите его



внимание на то, что лед тает –кусочек становится все меньше и меньше (лучше приготовить большой кусок льда – заморозить воду в кружке), лед твердый и превращается в воду.

### **Тема: «Жидкое – твердое»**

Проведите «опыт» по плавлению парафина и его отверждению (можно использовать кусок парафиновой свечки). Пусть ребенок вместе с вами положит парафин в миску и расплавит его на плите в миске под вашим контролем. Несколько раз повторите: «парафин твердый – нагреваем – превращается в жидкость». Затем снимите с огня миску и понаблюдайте с ребенком за отверждением парафина. Пусть ребенок вместе с вами положит в морозильную камеру холодильника воду или компот, и проследить за превращением жидкости в лед (посмотреть через час, через два часа: не затвердела ли вода?). Затем пусть он растопит лед на плите в миске под вашим контролем, и несколько раз повторите: «Лед твердый – нагреваем – превращается в жидкую воду».

### **Тема: «Испарение»**

Проведите опыт по испарению воды во время кипения: налейте немного воды во время кипения: налейте немного воды в кастрюлю и, когда вода закипит, понаблюдайте с ребенком за понижением уровня воды. Обратите внимание на три фазы кипения: начало (вода начинает нагреваться), промежуточная (появление маленьких пузырьков на дне) и последняя (бурное кипение).Проведите опыт по испарению капельки одеколона (духов): капните немного на блюдце, понаблюдайте с ребенком за уменьшением объема капли. Предложите ребенку зарисовать фазы испарения: начало (исходная каплю), промежуточное состояние (капля заметно уменьшилась) и конечное (капля исчезла).

# Консультации для родителей

## «Игры с водой»

Первое вещество, с которым с удовольствием знакомится ребенок, это вода. Она дает ребенку приятные ощущения, развивает различные рецепторы и предоставляет практически неограниченные возможности познавать мир и себя в нем.

Игры с водой — один из самых приятных способов обучения и релаксации.

Такие игры проводятся далеко не каждый день. После них приходится долго наводить в ванне порядок, но ребенок получает от них массу полезных впечатлений.

По соображениям безопасности играть с водой ребенок должен только в вашем присутствии.

Во время игр обязательно комментируете словами все, что делает и видит ребенок. Обращайте его внимание на то, как «ведут себя» в воде предметы из разных материалов, разного размера и веса, с отверстиями или без них. Во время игр не забывайте знакомить детей со свойствами воды.

Мы предлагаем Вам провести с детьми ряд несложных занимательных игр с водой.

### **Наливаем, выливаем, наблюдаем, сравниваем!**

Воду можно наливать в различные емкости. Естественно, только пластмассовые (можно использовать баночки и бутылочки разного размера, фасона, вида, фактуры, объема). Сравните количество воды в сосудах похожей формы, но разного размера.

### **Кидаем в воду всё подряд!**

В воду можно кидать игрушки и вылавливать те, которые будут плавать на поверхности одной или двумя ладошками, двумя пальчиками или ситом, дуршлагом, сачком, палкой, половником. Можно зачерпнуть стаканчиком, мячик будет плавать в нем, а если ситом, то вода выльется, а игрушка останется на дне. Не так-то просто выловить игрушку ладошкой.

Попробовали играть с плавающими игрушками, теперь попробуем выяснить, а есть ли предметы и материалы, которые не

плавают в воде. Попробуем класть в воду предметы из разных материалов:

1. *Металл* — ложка обычная, другие предметы (не забудьте сразу вытащить, вытереть и убрать их).

2. *Дерево* — деревянная ложка, мисочка и пр. (тоже не забудьте сразу забрать, чтобы предметы не портились от влаги).

3. *Пластмасса* — любые предметы и игрушки.

4. *Резина* — в одной резиновой игрушке вырежьте дно, а другие бросайте, как есть; сравните.

5. *Ткань* — кусочки разных тканей, разных размеров — некоторые из них будут быстро намокать, некоторые нет. Если вы приготовили в стирку не очень грязную вещь, дайте ребенку ее «постирать», такая «стирка» доставляет детям огромное удовольствие, кроме того, так они знакомятся с тем, как ткань впитывает в себя воду, как она тяжелей, изменяется на ощупь, как меняется ее цвет.

6. *Бумага и картон* разной плотности — намокают по-разному, сразу целиком или сначала края, быстрее или медленнее, тонут или плавают, берите кусочки разного размера — маленький кусочек намокает быстрее большого.

7. *Губки* разных размеров — поролоновые, резиновые. Ими можно набирать воду, выжимать их, собирать разлитую воду. Некоторые из них плавают, некоторые сразу пропитываются и быстро тонут.

### **Игры с подкрашенной водой**

Можно подкрасить воду акварельными красками. Начать лучше с одного цвета. В одной бутылке (пластиковой, прозрачной) сделайте концентрированный раствор, а потом разливайте этот раствор в разных количествах во вторую, третью и четвертую бутылки (можно разрезать их поперек, тогда получаться высокие стаканы, в них удобнее будет наливать). Разливать раствор интереснее ложкой или маленькой баночкой, чтобы было видно, сколько именно вы наливаете, и потом удобно было сравнивать результат. Разлив, концентрированный раствор по емкостям, долейте воды и посмотрите с малышом, где вода получилась темнее, где светлее. Расставьте бутылки в беспорядке. Пусть малыш попробует расставить бутылки от самого светлого оттенка к самому темному. Чем младше ребенок, тем меньше объектов для сравнения (минимально — три).

Играйте каждый раз с одной краской, в следующий раз возьмите другой цвет. Через некоторое время попробуйте смешивать два цвета.

В каждой из бутылок — раствор разной насыщенности одной краски. Добавляете в них одинаковое количество второй краски. Наблюдайте за получившимся цветом. Все что вы видите, подробно обсуждайте с малышом. Попробуйте порисовать подкрашенной водой на бумаге (наклеив скотчем на кафель кусок старых обоев) или прямо на плитках.

### **Знакомим ребенка с разной температурой.**

Это тоже очень важно. Это можно сделать с теми же бутылками, в которые мы наливали цветную воду. Налейте холодную воду, слегка теплее, теплую, погорячей, горячую. Дайте ребенку потрогать бутылки. Назовите его ощущения словами, научите сравнивать — расставлять от самой холодной к самой горячей. Можно попробовать погружать пальчик в воду или выливать из бутылки на руку и сравнивать.

Эти простые игры можно проводить с ребенком дома. Играйте вместе с детьми, ведь когда ребенок играет, он развивается и развивается, когда играет!

## **«Питьевая вода и здоровье ребёнка»**

Питьевая вода — это вода, которая предназначена для потребления людьми и другими существами. Хотя многие источники пресной воды пригодны для питья людьми, они могут служить распространению болезней или вызывать долгосрочные проблемы со здоровьем, если они не отвечают определённым стандартам качества воды. Вода, которая не вредит здоровью человека, называется питьевой водой или незагрязнённой водой. Под питьевым режимом принято понимать рациональный порядок потребления воды. Правильный питьевой режим обеспечивает нормальный водно-солевой баланс и создает благоприятные условия для жизнедеятельности организма. При нарушении этого баланса в ту или иную сторону наступают изменения вплоть до серьезных нарушений процесса жизнедеятельности. При отрицательном балансе, т.е. недостаточном поступлении в организм воды падает вес тела, увеличивается вязкость крови - при этом нарушается снабжение тканей кислородом и энергией и, как

следствие, повышается температура тела, учащаются пульс и дыхание, возникает чувство жажды и тошнота, падает работоспособность. С другой стороны, при избытке питья ухудшается пищеварение (слишком сильно разбавляется желудочный сок), возникает дополнительная нагрузка на сердце (из-за чрезмерного разжижения крови), возрастает потоотделение, резко увеличивается нагрузка на почки. При этом потом и через почки более интенсивно начинают выводиться минеральные вещества, что нарушает солевой баланс. Потребность человека в воде определяется многими факторами и в значительной мере зависит от интенсивности физической нагрузки, внешних метеоусловий, характера питания, состава и свойств одежды. С первых дней жизни ребенок нуждается в правильном питьевом режиме. Педиатры считают, что потребность организма малыша в воде в первый год жизни составляет до 150 мл на 1 кг массы тела в сутки. Организм ребенка, который растет, постоянно нуждается в питьевой воде, иначе он не

сможет нормально развиваться. Для примера - нынешние школьники выглядят вялыми, быстро утомляются при небольших физических и умственных нагрузках. Это, прежде всего, свидетельствует о недостаточном водоснабжении клеток мозга ребенка. Для малышей и дошкольников питьевая вода должна быть естественной, экологически чистой. Именно на такой воде рекомендуется готовить детское питание. Когда ребенок находится в стадии активного роста, а ко всему еще и активно занимается спортом, употребление высококачественной природной питьевой воды ему крайне необходимо. Исследования педиатров на протяжении последних лет свидетельствуют о том, что почти половина детей младше пяти лет, потребляющих воду из водопроводного крана, имеют проблемы с пищеварительным трактом. Родителям, педиатрам, воспитателям детских садов следует помнить, что организм ребенка значительно чувствительнее к нездоровой экологии, чем организм взрослого человека. Например, безопасный для взрослых процент содержания в воде нитратов у грудных детей может привести к болезни, при которой эритроциты крови не могут переносить кислород в организме. Рахит, задержка развития ребенка также могут быть последствиями употребления некачественной питьевой воды. Недостаток в организме воды вызывает запоры, нарушение

функции мочевыводящих путей. Нарушение оптимального водного баланса приводит к разбалансированию и нервной системы ребенка. Он становится апатичным, раздражительным, не может сосредоточиться, быстро утомляется. В общем, и в целом, ничего хорошего! Установлено, что суточная потребность в воде равна 30-40 г на 1 кг веса тела. Основные пути поступления воды в организм следующие: • непосредственно в виде свободной жидкости (разных напитков или жидкой пищи); • остальное составляет вода, поступающая в организм в виде пищи; • небольшое количество воды образуется непосредственно в организме в результате биохимических процессов. Пути же выведения воды из организма следующие:

- в основном вода выводится из организма через почки, а также посредством потоотделения;
- часть воды удаляется из организма при дыхании и через кишечник. Необходимо ежедневно и пожизненно пить чистую, некипяченую воду.

## **ПОГОВОРИМ О ВОДЕ**

С самого рождения ребенку необходима вода. Она не только дает приятные ощущения, развивает различные рецепторы, но и посредством игр является самым приятным способом обучения и привития культурно гигиенических навыков.

Детей завораживает вода своими удивительными свойствами, чудесными превращениями и множеством секретов, раскрывать которые помогают взрослые.

Детям можно:

1. показывать картинки с изображением воды;
2. рассказывать где она собирается на нашей планете (в лужах после дождя, болотах, водоемах, морях и океанах);
3. провести параллель с животным миром (какой водой питаются животные, насекомые, какой трудный путь порой они проходят, чтобы добыть каплю воды, где она может находиться (в ущельях, скалах, в растениях), какая вода непригодна для питья, какая вода опасна для жизни, какой состав воды) например: в пустынях воды очень мало, соответственно и растений практически нет, достать ее в пустынях трудно, но несмотря на это, там тоже есть жизнь, обитают животные и насекомые; также можно

рассказать как они приспосабливаются к таким трудным условиям существования (например: верблюды могут выпить за один раз 100 литров воды, и обходиться потом без воды две недели, причем это одно из немногих животных, которое может пить солоноватую воду).

Очень интересны детям животные, для которых вода является естественным местом обитания. Это морские черепахи, лягушки, киты, дельфины.

Главным образом получение знаний о воде в дошкольном возрасте базируются на наблюдении и опытах. Поэтому так полезно и занимательно рассматривать и наблюдать за повадками птиц, жизнь которых непосредственно связана с водой — утки, лебеди, цапли, фламинго.

В зависимости от возраста детей взрослые должны рассказывать о **необходимости** воды прежде всего для поддержания организма в тонусе, о том, что вода способствует усваиванию организмом питательных веществ, делает кислород для дыхания более увлажненным, контролирует температуру тела, играет главную роль в обмене веществ, выводит различные отходы и ненужные вещества из организма. Человеку нужна только чистая питьевая вода.

Дети должны знать, что особенно в жаркое время года нужно пить много воды потому что, перегрев организма и дефицит жидкости опасны для жизни. Обращая внимание детей на окружающую нас природу, в игровой форме взрослый может объяснить весь **круговорот воды в природе**. Будь то утренняя капелька росы на распустившихся цветах или причудливыми узорами трескающийся лед под ногами - все достойно внимания ребёнка.

Наверное, не существует ни одного ребенка, которому не было бы интересно наблюдать, как поднимается и стремится ввысь стрелка луковички, опущенной в воду, как обретает второе дыхание, получивший воду засыхающий цветок.

Существует много **загадок про воду**, которые дети с интересом разгадывают, а также сказок, стихов, песен. Экологические сказки предназначены для воспитания у детей бережного отношения к воде — источнику всего живого. Захватывающие приключения пиратов, описанные в книгах путешественников, способы выживания в морской воде- еще одна

нить, связывающая детей с этим незаменимым веществом-ВОДОЙ.

Если руки наши в ваксе,  
Если на нос сели кляксы,  
Кто тогда нам первый друг,  
Снимет грязь с лица и рук?  
Без чего не может мама  
Ни готовить, ни стирать,  
Без чего, мы скажем прямо,  
Человеку умирать?  
Чтобы лился дождик с неба,  
Чтоб росли колосья хлеба,  
Чтобы плыли корабли —  
Жить нельзя нам без ... (Воды).

Можно рассказывать и привлекать детей к **спортивным играм в воде** с мячом и просто плаванию. Занятия по плаванию, дети всегда встречают с радостью. Навсегда остаются в памяти малышей семейные походы на речку или в «Аквапарк». Только вникая во внутренний мир ребенка, глядя детскими глазами на все происходящее, взрослый может показать все удивительные свойства воды.

И раз уж мы вели сегодня разговор о воде, то послушайте некоторые советы о способах закаливания детей.

Вся суть закаливающих мероприятий – в регулярном многократном повторении однотипных нагрузок на организм. Принцип тот же, что и при тренировке мышц – регулярное и постепенное увеличение нагрузки повышает силу и выносливость организма. Защитные силы организма возрастают, а значит, бактерии и вирусы крохе больше не страшны.

Кроме явного иммуномодулирующего эффекта наблюдается повышение аппетита, улучшение сна, нормализация роста и развития, возрастание работоспособности и концентрации внимания. Выделяют два основных способа холодного закаливания:

1. Закаливание с помощью воздуха.
2. Водное закаливание.

Начиная процедуры закаливания, будьте готовы к тому, что достигнуть эффекта с помощью 2-3 процедур у вас не получится – это невозможно. Более того, форсирование процесса может



повредить ребенку, так что не спешите. Учтите также, что тренирующий эффект закаливающих действий сохраняется недолго, и чтобы сохранить его, вам придется продолжать закаливание постоянно. После прекращения тренировок эффект исчезает уже через 3-10 дней. Если перерыв между тренировками составит хотя бы 3 дня, вам придется начинать всю программу сначала.

## **I. Стихи о воде:**

### *1. Берегите воду*

Вода – это то. Что всем жизнь нам дает.

Что силы и бодрости нам придает. Кристально чиста или очень грязна.

В любом состоянии полезна она.

Где водится грязь, там лягушки живут.

Для них лишь в болоте покой и уют.

Для нас же вода должна чистою быть,

Чтоб мы не боялись и мыться, и пить.

Не менее, впрочем, полезна вода

Которая в виде замершего льда.

Она охлаждает, морозит, бодрит.

И в зной нам прохладу и радость дарит. Давайте же воду будем беречь.

От трат неразумных ее все стеречь.

Иначе, закончится может вода,

И жизнь на планете затихнет тогда.

### *2. Светлана Олегова*

*«Кто, знает откуда берётся вода?»*

Кто знает, откуда берется вода?

Быть может, из снега? Быть может, из льда?

А может, с подземных ключей она бьет.

И всем она жизнь и цветенье дает.

Чтоб нам о воде все - при все разузнать,

Немало учебников нужно читать.

А также различных журналов и книг,

Чтоб все ее тайны открылись нам в миг.

3. Что такое вода? Это струйка из крана,  
Это волны и шторм на морях-океанах.  
В запотевшей бутылке напиток в руке,  
И в ключе, и в колодце, и в ручейке.  
Да, бывает вода в состоянии разном.  
В жидком, твердом она. Даже в газообразном.  
Мы не видим ее или не замечаем.  
Но, когда ее нет, тяжело ощущаем.  
*Олегова С.*

#### 4. Баллада о воде

Мы слишком равнодушно иногда  
глядим, как льется, плещется вода.  
Не потому ли, что вода — река  
и озеро. И даже облака!  
И мы сполна лишь в черный час беды  
осознаем величие воды.  
Вода... Вы только вдумайтесь: во - да...  
Она поит поля. Несет суда.  
По трубам, не подвластная годам,  
струится — прямо в горло городам!  
Она — во всем. Она — трава и лес...

5. Мы говорим: она течёт;  
Мы говорим: она играет;  
Она бежит всегда вперёд,  
Но никуда не убегает.  
В морях и реках обитает,  
А часто по небу летает.  
А как наскучит ей летать,  
На землю падает опять.

6. Время ванну принимать:  
Ждет водичка, не дождется,  
Поработать ей придется,  
Ручки, ножки отмывать.  
Спинку вымыть с мылом — братцем,  
И с мочалкою сестрой,

Нелегко воде порой,  
Если ей не подчиняться.  
Обижается водица –  
Грязь не украшает лица.  
Кто красивым хочет стать,  
Воду должен уважать.

7. Кто горячей водой умывается,  
Называется молодцом.  
Кто холодной водой умывается,  
Называется храбрецом.  
А кто не умывается,  
Никак не называется.  
*Синявский П.*

## II. Сказка про капельку.

Жила-была маленькая капелька. Она и ее подружки-капельки сидели в большом облаке, весело смеялись и болтали. День ото дня облако становилось все больше и больше, пока в один прекрасный момент не пролилось на землю дождем. «Прощайте!» — только и успела прокричать Капелька своим подружкам, как уже летела по направлению земли. Всего несколько секунд и Капелька упала в небольшой ручеек. «Ой, куда это я попала? А сколько здесь воды! И куда это мы бежим?» — удивлялась Капелька. Ручеек же, весело журча, нес нашу Капельку к небольшому озеру, в которое он и впадал. Вот тут-то Капелька удивилась еще больше. Никогда в своей жизни она не видела так много воды! Все казалось ей новым и интересным. Заметив маленьких карасиков, плавающих в озере, она подумала: «А это кто такие? Надо обязательно с ними познакомиться!» Но не успела, так как в этот момент пригрело солнышко, и Капелька испарилась, другими словами превратилась в пар. Теперь она уже не стремительно падала вниз к земле, а плавно парила вверх к облакам. «Я лечу!» — прошептала Капелька. Когда она была уже достаточно далеко от земли, то почувствовала, что становится прохладно. «По-моему, я снова превращаюсь в водяную капельку», — подумала Капелька. В это время как раз рядом с ней проплывало красивое белое облако, и Капелька с удовольствием к нему присоединилась. Облако состояло из

множества других маленьких капелек, которые наперебой рассказывали подругам о том, какие необыкновенные приключения они пережили там на земле.

### **Сказка «Почему вода в море соленая?»**

Это было давным-давно. По одну сторону реки жил бедный рыбак, а по другую — богатый хозяин, владелец семи волов. Случилось как-то, что рыбак отправился на рыбную ловлю, и пришло к нему счастье: он поймал в реке маленькую золотую рыбку. Рыбка стала умолять рыбака, чтобы он сохранил ей жизнь, за это она обещала вознаградить его тем, чем он захочет. Рыбак сказал, что больше всего нуждается в соли, так как соль продается за большие деньги, а денег у него нет, и поэтому он вынужден, есть вареный картофель без соли. Едва рыбак успел это сказать, как перед ним в лодке появилась маленькая мельница. «Теперь у тебя будет много соли, — промолвила золотая рыбка — Ты только скажешь ей: «Мели мне, мельница, соль!» И она будет молоть до тех пор, пока ты не скажешь: «Мельница, остановись!» Тогда она и станет». Бедный рыбак отпустил рыбку и, радостный, отправился с маленькой мельницей домой. Слух о счастье рыбака быстро облетел все село, и люди стали приходить к нему за солью. Узнал об этом и богатый хозяин, владелец семи волов. Он сразу подумал, что неплохо бы завладеть этой чудесной мельницей. Ночью он переправился с другого берега. В хибарке рыбака все спали, и только одна мельница не переставала молоть соль. Хозяин проник в хибарку и схватил маленькую мельницу. Он помчался обратно к реке, прыгнул в лодку и отчалил от берега. Когда лодка была уже далеко от берега, он спохватился, что забыл весла. Но было уже поздно: вода уносила лодку на середину реки. Хозяин не смел кричать, звать на помощь: он боялся, что у него найдут краденую мельницу. Пришлось молчать и с ужасом наблюдать, как течение несло лодку прямо в море. А мельница все молола да молола, и лодка заметно наполнялась солью. Хозяин был в ужасе, но не мог придумать, что делать. Он не знал волшебных слов. Лодку вынесло в открытое море, и она стала медленно погружаться в воду, так как в ней набралось очень много соли. Жадный хозяин уже плакал, даже кричал, но все было напрасно. Лодка с солью, с мельницей и с хозяином пошла ко дну. С тех пор мельница на дне моря беспрерывно мелет соль. Вот почему в море соленая вода.

## **Сказка рассказ «Как люди речку обидели»**

Жила-была голубая Речка с чистой, прозрачной водой. Она была очень веселой и любила, когда к ней приходили гости. "Посмотрите, какая я чистая, прохладная, красивая. Как много жильцов в моей воде: и рыбы, и раки, и птицы, и жуки. Я приглашаю вас в гости, приходите искупаться, отдохнуть. Я буду вам рада", - говорила Речка. Однажды к ней в гости пришли папа, мама и мальчик Костя. Семья расположилась на берегу и начала отдыхать: загорать и купаться. Сначала папа развел костер, потом наловил много-много рыбы. Мама нарвала огромный букет красивых белых кувшинок, но они быстро увяли, и их пришлось выбросить. Костя вытащил из реки много ракушек, разбросал их по берегу, а некоторые разбил камнем, чтобы выяснить, что у этих ракушек внутри. Потом он поймал лягушку и раздавил ее, потому не любил лягушек. И еще он наступил на большого черного жука, который неосторожно оказался рядом. Когда семья собралась уходить домой, папа выбросил все пустые банки в речку, мама спрятала в кустах грязные пакеты и бумажки. Она очень любила чистоту и не терпела мусора в своем доме. Когда гости ушли, голубая речка посерела, стала грустной и больше никогда никого не звала к себе в гости.

### **Игра «Хорошо-плохо».**

Дети встают в круг, педагог бросает ребёнку мяч он ловит и отвечает на вопрос «что хорошего или плохого в воде».

### **Игра «Какая бывает вода?»**

Дети встают в круг, воспитатель, с мячом в руках, становится в центре круга. Воспитатель задает вопрос: какая бывает вода? и бросает мяч одному из детей. Ребенок должен поймать мяч и ответить на вопрос.

# РЕКОМЕНДАЦИИ для родителей по вопросам безопасности детей на воде

## ШАГ 1. Объясните ребенку правила поведения на воде.

### Что должен знать ребенок:

1. Купаться можно только в проверенных водоемах. В этом случае ему будут знакомы глубина, быстрота течения, качество дна и чистота воды. Объясните, что купаться в новых местах можно только вместе с вами и после того, как вы убедитесь в безопасности пляжа.
2. Нельзя нырять в незнакомых местах, особенно с высоты и с разбегу, а также с непредназначенных для этого мест – склонов, обрывов, камней, деревьев.
3. Нельзя заплывать за буйки или оградительные сооружения, в зону с илистым дном и водорослями.
4. Игры в воде не должны включать в себя утопление, агрессию, борьбу, физическое воздействие, сталкивание в воду без предупреждения.
5. Не стоит на спор с друзьями задерживать дыхание под водой, особенно вдали от берега. Все игры и соревнования должны проходить на глубине, когда вода достает не более чем до груди.
6. Необходимо избегать сближения с водными видами транспорта – скажите, чтобы ребенок не подплывал к ним даже во время остановки. К таковым относятся катера, моторные лодки, гидроциклы, катамараны и т. д.
7. Если ребенок купается в море, при появлении волн нужно скорее выбраться на берег. Даже небольшие волны представляют угрозу для жизни. Они обладают сильной тягой и способны утащить

маленького человека на глубину. К тому же есть риск захлебнуться соленой водой, а она при проглатывании вызывает сухость во рту и рвоту. Ребенок не сможет отдышаться и выплыть обратно.

**ВАЖНО!** Во время объяснений правил безопасности убедитесь, что ребенок вас слушает. Не читайте нотаций, рассказывайте интересно. Вам необходимо донести важность информации.

Если возраст ребенка не превышает 12 лет, используйте **вспомогательный материал**:

- мультфильмы («Мишка-Тишка: безопасность на воде», «Уроки тетушки совы: водоемы»);
- книжки («Лисенок и опасности на воде»; «Правила безопасности: на море»);
- познавательные передачи («Спокойной ночи, малыши: по все правилам вместе с Хрюшей», «Смешарики: азбука безопасности»).

Если же у вас подросток, то поговорите с ним на равных. В пубертатном возрасте дети, как правило, всегда идут наперекор родителям. Постарайтесь провести беседу так, чтобы не унижить ребенка и не выступить в роли учителя и надсмотрщика. Покажите, что вы считаете его достаточно взрослым, ответственным и сознательным для такого разговора.

## **ШАГ 2. Выберите водоем для купания.**

Если вашему ребенку предстоит отправиться на водоем, вы должны убедиться, что там действительно безопасно. Отдавайте предпочтение уже знакомым пляжам. Там, где вы купались всей семьей или где были ваши друзья. Если же ребенок хочет пойти на новую речку или озеро или, например, он едет с бабушкой на море, узнайте как можно больше о выбранном месте купания.

### **Что необходимо учитывать:**

- вид пляжа – песок или галька;
- глубина;



- заход в воду – плавный или же хватает пары шагов, чтобы погрузиться в воду с головой;
- температура воды;
- быстрота течения;
- наличие отмелей;
- наличие буйков, лестниц для спуска в воду, мостков и дамб;
- работает ли на пляже спасательный пункт (если нет, то узнайте адрес ближайшего пункта МЧС или больницы).

**ВАЖНО!** Основным критерием выбора водоема должна стать чистота воды. Узнайте, не сбрасываются ли в него промышленные отходы, нет ли потенциальной опасности того, что ребенок подхватит бактериальную или вирусную инфекцию. Расспросите людей, которые там уже купались. Если место совершенно новое и нет возможности заранее проверить чистоту воды, предупредите ребенка, чтобы он ни в коем случае не глотал воду. Также необходимо при малейших признаках аллергии и раздражения кожи выходить на берег.

### **ШАГ 3. Убедитесь, что ребенок готов к посещению пляжа.**

Перед тем, как отправлять ребенка купаться, убедитесь, что он готов к этому. Во-первых, **учитывайте физическую подготовку**. Даже если вы знаете, что ребенок хорошо плавает, на открытие купального сезона лучше отправляться вдвоем. После долгого перерыва навык мог ослабнуть, так что лучше проконтролировать первый заплыв в этом году. Если же у вас нет возможности отправиться с ребенком на водоем, обязательно дайте ему с собой плавательный круг, нарукавники, надувной матрас или жилет. Выбирайте по собственному вкусу и возрасту ребенка.

Другой важный фактор – **самочувствие ребенка**. Оцените общее состояние здоровья. Нельзя купаться, будучи простуженным или переутомленным. Если организм ребенка по каким-либо причинам ослаблен (отправление, перегрузка на учебе, «критические дни» у девочек), необходимо время для восстановления. Дайте ребенку 5 -



7 дней, чтобы он отдохнул и приготовился к купанию.

Никто лучше вас не знает особенностей вашего ребенка. Учитывайте восприимчивость детей к солнечным и тепловым ударам, солнечным ожогам, переохлаждению, предрасположенность к болезням. Также помните, что **купаться нельзя на голодный желудок и сразу после приема пищи**. Должно пройти полтора часа после того, как ребенок покушал. Тогда купание пройдет весело и комфортно. В противном же случае ребенок может почувствовать тошноту, колики в животе, головокружение. Это ведет к рассеянности, слабости, появляется риск захлебнуться или не доплыть до берега.

#### **ШАГ 4. Соберите ребенку необходимые вещи для безопасного купания.**

Когда вы рассказали ребенку о правилах поведения на воде и выбрали водоем для купания, переходите к сбору пляжной сумки. Многие родители кладут только полотенце и купальник. Такого скромного набора явно недостаточно для безопасного купания! Подойдите ответственно к сбору.

#### **Что положить в пляжную сумку:**

- полотенце (желательно два);
- бутылку воды;
- минимальную аптечку (бинт, лейкопластырь, йод, нашатырный спирт);
- купальник.

**ВАЖНО!** Если ребенок будет купаться несколько раз, положите сменный комплект. Тогда он сможет во второй раз отправиться в воду в сухом купальнике. Так вы защитите малыша от переохлаждения и простуды.

- резиновые тапочки (чтобы ребенок не поранил ноги);
- головной убор (кепка, панамка, другая шляпка или бандана) – защитит от теплового удара и солнечных ожогов;

- необходимые средства безопасности (спасательный круг, жилет, нарукавники);
- сменное сухое белье;
- мыло или антисептический гель.

Также можете положить еду, чтобы ребенок не голодал. Но отдавайте предпочтение **легким вариантам перекуса**: яблоки, ягоды (клубника, вишня, виноград), абрикосы или крекеры. Не кладите полноценный обед или сытные бутерброды. Вспомните информацию из предыдущего шага – купаться с полным животом нельзя! А вот перекус в умеренных количествах не повредит, а подкрепит силы для следующего заплыва.

### **ШАГ 5. Отправьтесь с ребенком на пляж или найдите сопровождающего.**

Идеально, если вы сами или кто-то из ваших родственников отправится с ребенком купаться. Но если так не получается, найдите сопровождающего. Это может быть кто-то из ваших друзей (например, если они тоже едут со своими детьми купаться). Вы должны **обязательно знать сопровождающего**, причем хорошо знать! Если вы только мельком однажды видели этого человека, то не доверяйте ему своего ребенка. Не забудьте записать номер мобильного телефона того, кто поведет ребенка на пляж. Расскажите ему о важных деталях: например, ребенок не очень уверенно плавает или быстро обгорает. Сопровождающий обязательно должен владеть навыками плавания, спасения утопающего и оказания первой помощи. И, конечно, это должен быть **совершеннолетний человек**, ответственный, без вредных привычек, или, по крайней мере, вы должны быть уверены, что он не будет распивать алкоголь на пляже.

Итак, вы отправились на пляж или отправили сопровождающего. **Далее надо соблюдать следующие правила:**

1. Перед купанием нанесите на кожу ребенка солнцезащитный крем или лосьон. В воде увеличиваются шансы обгореть. После каждого купания наносите средство заново, потому что оно будет вымываться после погружения в воду. Чем светлее кожа вашего

ребенка, тем выше должен быть уровень защиты. При длительном нахождении на солнце показатель должен составлять не менее **25 - 30 SPF**. Эту информацию производители указывают на упаковке.

2. Во время купания ребенок должен находиться исключительно в пределах вашей видимости или видимости сопровождающего. Вы также должны хорошо его слышать.

3. Ответственный человек не должен отлучаться или надолго отвлекаться чтением, работой за компьютером, телефонными разговорами и общением с посетителями пляжа без обязательной периодической проверки ребенка. Иногда окликайте ребенка, чтобы убедиться, что все в порядке.

4. Если ребенок в воде играет с другими детьми, следите, чтобы игры не переходили границ безопасности.

5. Обратите внимание на присутствие шумных компаний взрослых рядом с вашим ребенком. Они могут находиться в состоянии алкогольного опьянения или просто случайно задеть его и покалечить.

6. Максимальное время нахождения в воде не должно превышать 15 - 30 минут. Исключение составляет купание на море, если вода прогрелась до температуры выше +30 °С. Тогда ребенок может резвиться до 45 минут. В ином случае возможно переохлаждение, получение теплового удара, солнечного ожога или утомление.

7. Очень важно наблюдать за тем, как ребенок покидает водоем. Хорошо, если заход в воду оборудован специальной лестницей. Если же ее нет, следите, чтобы ребенок не стал выбираться на каменные плиты, песчаные склоны или через иные опасные места. Это относится к лесным и диким пляжам. Муниципальные пляжи и места купания на курортах обустроены так, чтобы все отдыхающие могли свободно и без риска получения травмы выйти на берег.

**ВАЖНО!** Учитывайте характер вашего ребенка и степень послушания. Если самодисциплина не его сильное качество, не отпускайте его далеко от себя на глубину. Обязательно надевайте надувное средство безопасности.

## **ШАГ 6. Окажите ребенку помощь в случае ЧП.**

Даже при соблюдении всех вышеперечисленных рекомендаций может случиться ЧП. Вы должны знать, как оказать ребенку помощь. Существуют правила и рекомендации, которые помогут своевременно предотвратить последствия, защитить и спасти ребенка.

Оказание помощи при разных ситуациях:

### **1. Тепловой или солнечный удар**

Первыми признаками являются тошнота (рвота), вялость, головокружение. Заберите ребенка из воды, отведите его в тень, дайте ему попить воды. Покиньте пляж, отправляйтесь домой. Рекомендован постельный режим и обильное питье. Если у ребенка повысится температура, а к вечеру рвота не пройдет, вызовите врача.

### **2. Солнечный ожог**

Если ребенок долго находится в воде без головного убора, он легко может получить солнечный ожог. Опознать его легко – кожа покраснеет, ярко выделяются следы купального костюма. Слегка надавите пальцем на покрасневший участок. Если след от пальца исчезнет не сразу, это будет значить, что ребенок обгорел. В таком случае уведите его в тень и намажьте противовоспалительными средствами. После высыхания крема или лосьона оденьте на ребенка футболку и обязательно головной убор. В ближайшие 3 дня нельзя подставлять обожженную кожу солнцу, пока она не восстановится.

### **3. Получение инфекции**

Во время купания ребенок может случайно глотнуть воды. Вместе с жидкостью есть риск проглотить инфекцию. При появлении первых признаков желудочной инфекции (рвота, понос, тошнота, высокая температура) вызовите врача, уложите ребенка в постель и поите его водой. В случае серьезного инфекционного заражения может потребоваться госпитализация. Для предотвращения болезни

необходимо, чтобы после каждого выхода из воды ребенок мыл руки или обрабатывал их антибактериальными салфетками. Также нельзя купаться с открытыми ранами, необработанными царапинами и ссадинами. Их все надо предварительно заклеить надежным лейкопластырем. Через ранки инфекция тоже может просочиться в организм ребенка, что и станет причиной заражения.

#### **4. Переохлаждение**

Маленькие перерывы между заплывами, купание в холодной воде, отсутствие активности при нахождении в водоеме могут спровоцировать переохлаждение. Его первыми признаками являются мурашки на коже, дрожь и посинение губ. Позовите ребенка на берег. С силой разотрите его сухим полотенцем, закутайте и оставьте так на некоторое время. Затем снимите с него купальник и проследите, чтобы ребенок переоделся в сухую сменную одежду. Позже он согреется на солнце или с помощью физической активности.

#### **5. Травма или физическое повреждение**

Во время купания ребенок может поцарапаться о дно, удариться при неаккуратном прыжке, наступить на стекло или гвоздь. Прежде всего, необходимо немедленно покинуть водоем и обработать рану средствами из аптечки, которую вы собрали в **шаге 4**. Если повреждение серьезное, нужно обратиться в пункт помощи и спасения на пляже. Если таковой отсутствует или не может оказать помощь должного уровня, доставьте ребенка в больницу на своей машине, вызвав такси или попросив помощи у кого-то из отдыхающих.

Самый страшный риск – это возможность утонуть при купании. Но если вы увидели, что ваш ребенок **тонет или его уносит течением**, помогите ему самостоятельно, а лучше привлечите других людей на пляже. Постарайтесь как можно быстрее добраться до ребенка вплавь. Посмотрите, может быть, у кого-то на пляже есть катер, лодка или катамаран. Если же водного транспорта нет, попросите отдыхающих помочь вам. Обратитесь к мужчинам и молодым людям. Обязательно возьмите спасательный круг, жилет или нарукавники! Плывите к ребенку с разных сторон.

### **Затем:**

1. Подтащите тонущего к себе.
2. Переверните его на спину.
3. Оденьте на него надувное спасательное средство.
4. Поднимите его голову над водой.
5. Дотащите ребенка до берега за волосы, держа за подбородок или обхватив поперек тела сзади. Если на спасение отправилось несколько людей, можно поддерживать ребенка с обеих сторон, чтобы облегчить себе физическую нагрузку.

На берегу окажите ребенку первую помощь. **Если он в сознании, то:**

- помогите ему избавиться от проглоченной воды – положите ребенка животом вниз на свое колено, попросите его открыть рот или сделайте это с усилием, надавите обеими руками на спину – и лишняя вода вытечет;
- дайте ребенку отдышаться;
- успокойте;
- насухо вытрите полотенцем.

Затем спросите, не попала ли вода ему в уши. Если такое случилось, попросите ребенка наклонить голову набок и слегка потрясти ею, чтобы вода вытекла. Если ребенок уже пришел в себя и может встать, пусть он наклонит голову набок и попрыгает на одной ноге. Это известный способ, как можно вытряхнуть воду из уха.

Потом оденьте ребенка и скорее отправляйтесь домой. Купаться в этот день больше не стоит. И вы, и ребенок пережили слишком большой стресс. Рекомендуется остаток дня провести в спокойном или даже постельном режиме.

Не зацикливайтесь на случившемся. И, конечно же, не кричите на ребенка, не обвиняйте его и не наказывайте! А вот на следующий день обязательно еще раз проговорите правила поведения на воде и

некоторое время не посещайте пляж, чтобы не наносить ребенку психологическую травму.

Если же после извлечения из воды **ребенок оказался без сознания**, потребуется более серьезная помощь. Сразу же вызовите «скорую» и приступайте к доврачебной помощи. Привлеките спасателей, если на пляже они есть. Если нет, придется действовать своими силами. Спросите, есть ли среди отдыхающих доктора или люди с начальной медицинской подготовкой. Если нет, то полагайтесь только на себя.

### **Первая помощь утопающему:**

1. Аккуратно положите ребенка на спину.
2. Под голову положите самодельную подушку – из полотенец или одежды. Главное, чтобы голова находилась немного на возвышении.
3. Проверьте, не остановилось ли у ребенка сердце. Признаки остановки – отсутствие пульса, нет дыхания, широкие зрачки. Если вы обнаружили эти признаки, то приступайте срочно к искусственному дыханию и непрямому массажу сердца. Вы должны действовать быстро, потому что задержка дыхания и остановка сердца более чем на 2 минуты приводят к летальному исходу.
4. **Искусственное дыхание:** сделайте глубокий вдох, зажмите нос ребенку, откройте ему рот и выдохните в него набранный в легкие воздух. Делайте 1 выдох в 4 секунды (15 выдохов в минуту).
5. **Непрямой массаж сердца:** опустите ладони ребенку на грудь между сосками. Ладони сложите друг на друга. Во время искусственного дыхания, точнее в **паузах между выдохами**, делайте по 4 ритмичных нажима. Давить надо достаточно сильно, но при этом не слишком. Иначе вы сломаете ребенку ребра. Детям до 7 лет и детям с худым телосложением делайте непрямой массаж сердца не ладонями, а **пальцами**.

**ВАЖНО!** Искусственное дыхание и массаж делайте до того момента, пока ребенок не очнется. Не паникуйте и не отчаивайтесь. Привлеките помощника – один человек пусть делает искусственное

дыхание, а другой отвечает за непрямой массаж сердца.

Как только дыхание восстановится, поверните ребенка на бок. Укройте его сухим полотенцем или одеждой. Ожидайте приезда «скорой помощи». **Помните, что жизнь и здоровье вашего ребенка находятся исключительно под вашей ответственностью.** Бдительность, вовлеченность, внимательность и своевременная помощь могут уберечь его от опасностей и сделать летний день на пляже по-настоящему счастливым и радостным.

**Помните! Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду.**

#### **Ссылки:**

[https://yandex.ru/efir?from=efir&from\\_block=partner\\_context\\_menu&stream\\_id=41b32a4389e9856d862ab2708f5dc879](https://yandex.ru/efir?from=efir&from_block=partner_context_menu&stream_id=41b32a4389e9856d862ab2708f5dc879) Лепка из пластилина

<https://deti-online.com/audioskazki/skazki-bratev-grimm-mp3/zhivaya-voda/> Аудиокниги

<https://рассказы.дети/audioskazki/аудио-сказка-капля-воды-слушать-онлайн>

<https://youtu.be/x70tRkIC24M> Математика

<https://youtu.be/qBKzBHO56qs> Рисование

<https://deti-online.com/pesni/zvuki-prirody/zvuki-dozhdya-grozy-dlya-detey/> Звуки дождя, грозы

<https://youtu.be/9LJvT-JhXGc> Презентация «Волшебница вода»

[https://kopilkaurokov.ru/doshkolnoeObrazovanie/presentacii/priezientatsiia\\_vo\\_lshiebnitsa\\_voda](https://kopilkaurokov.ru/doshkolnoeObrazovanie/presentacii/priezientatsiia_vo_lshiebnitsa_voda) Развивающий мультимедиа



