

Консультация для родителей «Одежда детей в летний период»

Лето - благоприятная пора для закаливания, прогулок, подвижных игр на свежем воздухе, наблюдений за окружающей природой. Очень важно продумать одежду для ребёнка в летний период.

Для летнего сезона лучше подбирать открытую одежду, чтобы в жаркую погоду не допустить перегрева, чтобы кожа ребёнка дышала, чтобы был доступ для солнечных лучей, благодаря которым происходит выработка витамина D. Витамин D оказывает положительное влияние на развитие детского организма. Его недостаток трудно восполнить продуктами, поэтому так важно организовать рациональное пребывание ребёнка на солнце.

Если у ребёнка светлая кожа, надо подумать о её защите. В этом случае можно воспользоваться специальным детским кремом против солнечных ожогов. Многие дети хорошо переносят солнечные лучи, поэтому открытые модели одежды будут им полезны.

Одежда должна быть удобной, практичной и комфортной. Лучше приобрести одежду из лёгкой натуральной ткани, которая пропускает воздух, светлых оттенков. Это может быть одежда из 100% хлопка и льна. Такая одежда поможет избежать перегрева, крапивницы, не вызовет у ребёнка аллергию.

Надо подобрать такую одежду, чтобы не было крупных пряжек, застёжек с острыми краями, так как во время активных игр ребёнок может травмировать себя или других детей. Резинка на юбке и шортах не должна быть тугой, во время игр ребёнок очень часто может наклоняться и при этом испытывать дискомфорт.

У ребёнка в жаркую погоду обязательно должен быть **головной убор**, который защитит его от солнечного удара.

Обувь летом должна быть лёгкой, удобной, лучше всего открытой, из тонкой кожи. Под сандалии необходимо надеть тонкие льняные носки.

Дети очень активны по своей природе. Двигательная активность во время прогулки значительно выше, чем у взрослых. Поэтому надо обязательно одевать ребёнка так, чтобы он не вспотел. Собираясь на прогулку, с собой можно иметь кофточку, которую можно надеть, если станет прохладно. А также надо продумать вариант, когда во время зноя можно было бы снять рубашку. В жару можно надеть ребёнку только футболку или платье, без майки.

Родители, которые приводят своих детей в детский сад, всегда беспокоятся о том, какая одежда и обувь лучше подойдут для садика.

Обувь в детском саду:

- + должна быть легкой и удобной
- + должна защищать ножку ребенка, чтобы случайно не поранить пальчики
- + ребенок должен сам уметь надеть обувь.

Стоит не забывать о том, что самые удобные застежки на обуви для ребенка – **липучки.**

Футболки для детского сада:

- + без кнопок сзади и на плечах
- + без завязок и пуговиц – чтобы ребенку достаточно было натянуть футболку на голову
- + рубашки на пуговичках также не стоит надевать.

Джинсы, шорты, штанишки:

- + штанишки без пуговиц, ремня и молнии
- + на резинке. Возможно, это не так красиво, зато очень удобно, чтобы ребенок мог одеваться самостоятельно.

Юбку или шорты?

Для девочек нужно предусмотреть наличие легинсов или шортиков в шкафчиках, для того чтобы гулять на улице

Головной убор

НУЖНО ПОМНИТЬ О ТОМ, ЧТО ДЕТЯМ ЗАПРЕЩЕНО ВЫХОДИТЬ НА ПЛОЩАДКУ БЕЗ ГОЛОВНОГО УБОРА. Летом это могут быть панамки или бейсболки.

Гуляйте летом с ребёнком как можно больше. Организуйте прогулки таким образом, чтобы ребёнка оздоровить и закалить. Из специальных мер закаливания используйте воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.