

## Консультация для родителей

### «Как правильно одеть ребёнка летом?»



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

Одежда должна соответствовать погоде, позволяя активно проводить время на свежем воздухе, должна обеспечивать комфорт движений и удобство во время подвижных игр.

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.

Не надо покупать ребёнку дорогую одежду, чтобы не пришлось каждый раз одёргивать его, если он захочет покататься с горки, поиграть в песочнице, побегать с мячом по траве. Ребёнок не сможет по достоинству оценить стоимость вещи, купленной в дорогом магазине, и запросто сядет на траву, в песок, а также нечаянно может порвать одежду во время игры.

В конце концов, у ребёнка может развиваться неприятие дорогой одежды, так как в ней нельзя бегать и играть, а надо всегда думать о чистоте, опасаясь испачкать.

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.

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.