

# КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

## СООТВЕТСТВИЕ ОДЕЖДЫ И ОБУВИ ДЕТЕЙ ПОГОДНЫМ УСЛОВИЯМ



Лето — это время, когда малыш хочет проводить как можно больше времени на улице. Выезды на дачу, игры на свежем воздухе, веселая беготня и много-много всего интересного.

Среди мероприятий, направленных на укрепление здоровья и улучшение физического развития ребёнка, немаловажным является соблюдение гигиенических требований к его одежде.

Необходимо следить за тем, чтобы одежда для летних прогулок, занятий на свежем воздухе соответствовала погодным условиям и была комфортной для ребёнка. Для этого необходимо правильно выбрать летнюю одежду для таких долгих прогулок. Чем же необходимо руководствоваться при ее покупке? Сейчас кратко попробуем описать какая одежда предпочтительней для ребенка летом.

Во-первых, нужно определить, для чего нужна та или иная одежда, какие функции она должна выполнять

Во-вторых, (если это одежда для прогулок) определить её износостойкость. При выборе одежды для ребенка старайтесь не покупать слишком дорогие модели. Не забывайте, что ребенок не сможет оценить стоимость вещи. Во время прогулок, ребенок никогда не сидит на месте, ему везде нужно полазить, везде нужно посмотреть и сунуть свой нос, ведь, ой как хочется многое узнать! и запросто сядет в ней на траву, испачкает или даже может порвать во время активной игры. Лучше отдать предпочтение недорогим моделям, чем постоянно одергивать ребенка, запрещая ему бегать и прыгать. Поверьте, что он не ощутит никакой радости от этого, даже если будет одет в самую модную одежду. Наоборот, у него может развиваться неприятие дорогой красивой одежды, он станет воспринимать ее как препятствие к играм.

В-третьих, летняя детская одежда обязательно должна быть сшита только из натуральных тканей. Синтетика при длительном контакте с кожей ребенка может вызвать раздражение и даже аллергию. Ненатуральные ткани, как правило, неприятны на ощупь, поэтому ребенок не сможет полностью получать удовольствие от прогулки, будет постоянно отвлекаться от «очень важных дел». Хоть вещи из натуральных материалов, безусловно, стоят дороже, это оправдывается хорошим настроением вашего ребенка.

В общем, после прогулок в синтетике, вместо хорошего настроения и положительных эмоций, можно получить сплошной негатив и раздражение на коже вашего малыша. Отдавая предпочтение натуральным тканям, вы обеспечите детскую кожу хорошей циркуляцией воздуха. У синтетических тканей нет таких качеств и свойств, по этой причине в ней очень жарко и кожа совершенно не «дышит». Плюс ко всему, такой материал очень плохо впитывает влагу, и пот на детской коже вызывает раздражение, а иногда даже аллергию. Синтетика имеет свойство очень хорошо намагничиваться, что может негативно сказываться на здоровье вашего ребенка, а в частности на его кровообращении и нервной системе.



Одевая ребенка летом, ни в коем случае не забывайте о головном уборе. Это может быть шапочка, косынка или бандана. Головной убор предотвратит от перегревания и защитит от теплового и солнечного удара.

Чтобы ребёнку ничего не мешало играть, выбирайте летнюю одежду без рукавов, различные маечки, шорты и так далее. Девочкам очень хорошо подойдут легкие платья и сарафаны, так же юбочки. Мальчика можно одеть в майку или футболку, шорты или легкие бриджи.

В полдень, когда активность солнца достигает своего максимума, не следует надевать на ребёнка очень открытую одежду (топики, сарафаны, майки) т. к. в ней тело в большей степени подвержено воздействию солнечного излучения. Лучше отдать предпочтение лёгким комплектам и платьям, выполненным из натуральных материалов.

Чтобы во время прогулки определить, жарко ли ребёнку, нужно провести рукой между его лопатками: если спина приятно тёплая, но не вспотевшая, значит ему комфортно.

Делать покупки лучше в проверенных детских магазинах, где за качество детской одежды могут поручиться.

Проследите, чтобы в одежде не было тугих резинок, они могут препятствовать кровообращению в конечностях малыша. Лучше всего, если застежки на детской одежде позволяют малышу одеваться самому: молния, веревочки отлично подойдут для того, чтобы ребенок учился самостоятельности.

Итак, подведем итог, какой должна быть летняя детская одежда:

1. Выбирайте вещи только из натуральных тканей — они лучше дышат, хорошо впитывают пот, и не вызывают раздражения;
2. Меньше деталей - в таких вещах ребенку удобно бегать и играть;
3. Обязательно запаситесь головным убором для своего малыша, так как он защитит от перегрева, теплового и солнечного удара;
4. Старайтесь не покупать слишком дорогие модели.

Дорогие родители, собирая ребёнка в детский сад, помните о том, что в течение дня температура воздуха может измениться. Как правило, в утренние часы она ниже, чем в полдень. Поэтому необходимо подбирать одежду так, чтобы ребёнок мог снять часть её в случае необходимости.

Уважаемые родители, берегите своих детей!

Приятных прогулок Вашим детям.

Отличного летнего отдыха Вам и Вашим деткам!