

## Консультация для родителей «Как правильно одеть ребёнка летом?»

24.08.2021

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**. Организовывайте прогулки таким образом, чтобы **ребёнка** оздоровить и закалить. Из специальных мер закаливания используйте воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.