

## **Консультация для родителей «Как одеть ребенка летом»**

С приходом жаркого лета родители задаются вопросом, во что одеть ребенка. Ведь каждой маме хочется, чтобы ее малыш всегда был одет аккуратно, по погоде, комфортно и нарядно.

Лето – та пора, когда малышам больше всего хочется побегать, поиграть в активные игры, понаблюдать за тем, что их окружает. А чтобы все это было возможным, нужно подобрать подходящую одежду. Для лета лучше подбирать открытые модели. Тогда даже в период жары кожа ребенка сможет дышать, а сам малыш не будет ощущать дискомфорта из-за перегрева. Еще одно достоинство открытой одежды – обеспечение доступа для полезных солнечных лучей. Для ребенка это очень важно, так как солнечное освещение способствует выработке витамина D, незаменимого для маленьких детей.

При выборе одежды для ребенка старайтесь не покупать слишком дорогие модели. Не забывайте, что ребенок не сможет оценить стоимость вещи и запросто сядет в ней на траву, испачкает или порвет во время активной игры. Лучше отдать предпочтение недорогим моделям, чем постоянно одергивать ребенка, запрещая ему бегать и прыгать.

На что же следует обратить внимание при выборе летней одежды для ребенка?

### **На ткани**

Тонкие и легкие, хорошо пропускающие воздух, желательно светлых оттенков и обязательно – натуральные. 100 % хлопок и лен дают коже возможность дышать, что предохраняет малыша от перегревания и крапивницы, а кроме того, не вызывают аллергии.

### **На покрой**

Фасон летней одежды должен быть максимально простым, чтобы не стеснять движений ребенка. Идеальный вариант – свободная, подходящая по размеру, простого кроя и светлых либо ярких тонов одежда.

### **На интенсивность солнечного излучения**

Нежная детская кожа легко может получить солнечный ожог, поэтому выходя на солнце, лучше накинуть что-то, прикрывающее спину, плечи и конечности. Светлая рубашечка из тонкого батиста или легкие льняные брюки идеально подойдут в знойный полдень и прохладным вечером. И не забудьте головной убор.

### **Как одевать ребенка летом в садик?**

Основное требование – одежда должна быть мягкой, удобной и свободной. Ведь ребенку гулять в ней целый день. Комфорт – это основная составляющая в одежде для детского сада. На одежде и обуви не должно быть сложных застежек, пуговиц и шнурков, если малыш не в состоянии справиться с ними самостоятельно. Предметы одежды со сложными элементами лучше носить в выходные, когда вы никуда не спешите и вместе можете освоить новые застежки. Футболки и гольфы покупайте с широким и эластичным горлом. Штаны, юбки, и шорты – с мягкой

резинкой, которая не сдавливает ребенка. Джинсы тоже лучше выбрать на резинке и по возможности без ремня. Ваша задача упростить жизнь ребенку в садике.

**Летняя обувь** — это сандалии, босоножки, туфли из текстиля: все, в чем детская ножка не будет потеть. Она должна быть подходящей по размеру, удобной, с ортопедической стелькой и желательно на липучках. Внимательно осмотрите все швы, они не должны быть грубыми.

### **Во что одеть ребенка летом на море?**

Что может быть чудесней, чем провести отпуск на море всей семьей? В поездке ребенку понадобятся шорты, футболки, сарафаны, майки, летние платица. При покупке новых вещей стоит смотреть не на марку одежды, а на состав ткани. А синтетические материалы могут вызвать аллергию и здорово подпортят отдых. Возьмите несколько теплых вещей, ведь на море тоже случается холодная погода. Так что трикотажные костюмы и ветровка будут очень кстати. Без чего нельзя ехать на отдых, так это без головного убора. Светлые панамы, банданы, кепки – пригодятся в жаркие дни, как нельзя лучше. Отдельное слово хочется сказать про одежду для купания. Малышей до трех лет одевают только в плавки, невзирая на пол ребенка. В таком возрасте верхняя часть обычно только путается и отвлекает ребенка. Для девочек постарше можно приобрести уже купальник.

**Для мальчиков тоже существует несколько вариантов**: плавки, бермуды и плавательные шорты. Они бывают самых разных расцветок, с различными узорами, рисунками, изображениями любимых героев. Покупая плавки, обязательно, примерьте их на ребенка. Они должны прилегать к телу, удобно сидеть, но в тоже время не сковывать движения. Лучше если на них будет специальный шнурок, который поможет зафиксировать их на талии. Если выше не раз упоминалось о пользе натуральных тканей в детской одежде, то с купальными костюмами ситуация совсем противоположная. Оптимальным вариантом здесь является синтетические материалы, к примеру, эластан. Эта ткань пропускает воздух и быстро сохнет на солнце.

Теперь для вас не составит сложности одеть ребенка летом в любую погоду.

Родители, которые приводят своих детей в детский сад, всегда беспокоятся о том, какая одежда и обувь лучше подойдут для садика. Мы вместе попробовали разобраться в этом вопросе. В данном случае, речь шла о ЛЕТНЕМ СЕЗОНЕ.

### **Обувь в детском саду:**

- 1) Во-первых, обувь должна быть легкой и удобной.
- 2) Во-вторых, обувь должна защищать ножку ребенка – мысы закрыты, чтобы случайно не поранить пальчики, подъем стопы должен быть защищен.
- 3) В-третьих, ребенок должен сам уметь надеть обувь.

Стоит не забывать о том, что самые удобные застежки на обуви для ребенка – липучки. Нужно забыть про шнурки, молнии и замочки с дырочками.

На прохладную погоду стоит руководствоваться тем же принципом – если кроссовки, то на липучках, обувь без шнурков, молний и завязок. Ведь на каждый день в детский садик детям нужно что-то удобное.

### **Футболки для детского сада:**

Стоит выбирать футболки без кнопок сзади и на плечах, без завязок и пуговиц – чтобы ребенку достаточно было натянуть футболку на голову. Рубашки на пуговичках

также отменяются. Также немаловажным фактом является достаточный разрез для головы, чтобы голова не застревала, и ребенку было удобно одеваться.

### **Джинсы, шорты, штанишки:**

Стоит покупать штанишки без пуговиц, ремня и молнии. На резинке. Да, возможно, это не так красиво, зато очень удобно! Особенно малышам. Все дети стоят в очереди к воспитателю застегнуть штанишки, а ваш ребенок уже оделся, к тому же самостоятельно!

### **Юбку или шорты?**

Для девочек нужно предусмотреть наличие легинсов или шортиков в шкафчиках, для того чтобы гулять на улице – в юбках они садятся на край песочницы и после этого у них песок в трусах. К сожалению, в садике нет возможности искупать всех деток после прогулки.

### **Головной убор**

Нужно помнить о том, что по правилам ДОО детям запрещено выходить на площадку без головного убора. Летом это могут быть панамки или бейсболки.

Красивые платочки не так удобны, как может показаться на первый взгляд. Завязки и ленточки мешаются, головные уборы соскакивают. Самыми удобными остаются бейсболки и панамки.

**Бейсболка** – удобна для мальчиков. Это яркий и нарядный головной убор, в котором мальчишки гуляют с удовольствием. Выбирая бейсболку, нужно обратить внимание на материал – сеточка подходит для прогулок в жаркие дни. Хорошо, если есть удобная регулировка сзади.

Девочкам тоже можно подобрать нарядные "девчачьи" варианты бейсболок. Или же рассмотреть варианты панамок. Девочкам очень нравится гулять в красивых ярких панاماх.

### **Про запас одежды:**

Всегда нужно иметь необходимый минимум одежды в шкафчике малыша – трусы, колготки, носки, футболки. Детки могут пролить на себя компот, очень активно помыть руки и намочить рукава, или случайно описаться во время сна.