



# КАК ОДЕТЬ РЕБЕНКА ЛЕТОМ



ЕЩЁ БОЛЬШЕ  
ПОЛЕЗНОЙ  
ИНФОРМАЦИИ  
ЗДЕСЬ

**ГРУППА "Я-ВОСПИТАТЕЛЬ"**

<https://vk.com/yavosp>

## Общие рекомендации

Для любой мамы очень важно знать, что ее ребенку в детском саду комфортно. Одежда и обувь очень влияют на этот показатель. Выделим некоторые условия выбора деталей гардероба малышу:

1. Покупайте только те вещи, которые ребенок сможет надеть **самостоятельно**. Психологический фактор «отстающего» может отложить неприятный след в ощущениях ребенка, если он окажется не способным обслужить себя сам, когда другие уже с этим справляются.
2. **Комфорт в движениях.** Не стоит при размышлении, как одеть ребенка в детский сад, выбирать те вещи, которые склонны сковывать ребенка во время игр, сна, творчества, гигиенических процедур. Не допускайте слишком длинных рукавов, узких трусиков и штанов, не берите одежду и обувь на вырост.
3. Подход к выбору под девизом «**главное — здоровье**». Помните о том, что ребенок вряд ли сам поправит задравшиеся штаны, а воспитатель не всегда успеет это заметить. В итоге неприятная простуда гарантирована.
4. Всегда держите в ящике ребенка **запасную одежду и обувь**. Дети часто пачкаются, проливают на себя жидкости, потеют. Кроме того, погода переменчива, поэтому даже в ярую жару может внезапно подняться ветер или пойти дождь.
5. **Предусмотрите мелочи.** Если вы выбираете шортики или штаны ребенку, не плохо было бы купить модель с кармашками, чтобы положить туда платок или салфетку. Весь гардероб стоит подписать несмываемым маркером.

**ГРУППА "Я - ВОСПИТАТЕЛЬ"**

<https://vk.com/yavosp>

# Наступило лето!

## Одежда

Самый удобный комплект для прогулок в садике – шорты и футболка. Он оптимален и для мальчиков, и для девочек. Модницы могут находиться в помещении в юбочке, платье или сарафане, но на улицу непременно приготовьте ей шорты, бриджи или леггинсы. Дело в том, что основная игра в детском саду летом – это копание в песочнице. Как вы понимаете, присев в песок в юбке, тут же испачкаются трусики или, что еще хуже, гениталии.

Ткань летней одежды должна быть исключительно натуральной: хлопок, лен, бязь. Отдайте предпочтение тонкому материалу, мягкому на ощупь. Не покупайте слишком узкие предметы одежды, чтобы ребенок в них не упрел – вентиляция спасет от образования потницы. Носки должны быть летнего формата: в сеточку, тонкие и легкие.

На прохладную погоду приготовьте ветровку (лучше с капюшоном на случай дождя), легкий свитерок на замке, штаны из плотной ткани на резинке.



**ГРУППА "Я - ВОСПИТАТЕЛЬ"**

<https://vk.com/yavosp>

## Обувь

Летняя обувь бывает самых разных фасонов и имеет всевозможную систему застежек. Предпочтение отдавайте исключительно обуви на липучках. Это касается и той пары, что послужит ребенку в группе, и уличному варианту. Лучше, если мысок сандалей будет закрыт, чтобы палки, шишки, бордюры, ступеньки лестниц и прочие преграды не повредили пальчики малышу.

Если выбор стоит между сандалями со супинатором и без него, отдайте предпочтение первому варианту. Ребенок целый день находится в обуви – пусть ее подошва будет качественной и ортопедически продуманной. Липучку присмотрите широкую, поскольку узкая быстро выйдет из рабочего состояния от постоянных манипуляций.



**ГРУППА "Я - ВОСПИТАТЕЛЬ"**  
<https://vk.com/yavosp>

## Головной убор

Из большого многообразия летних головных уборов самыми надежными в плане защиты от солнечных лучей оказались кепки и панамки. Оптимально выбрать модель с регулирующимся обхватом головы, а для девочек – еще с отверстием для косичек и хвостиков. Помните о том, что, приведя ребенка без головного убора (даже если за окном ни намека на солнце), вы можете столкнуться с тем, что вас отправят домой. На этот случай всегда имейте в шкафчике запасной вариант.



**ГРУППА "Я-ВОСПИТАТЕЛЬ"**  
<https://vk.com/yavosp>

Летом одежда должна быть из легких тканей, хорошо впитывающих и легко отдающих влагу.

Ребенок легко перегревается и переохлаждается, поэтому ему нужно создать состояние теплового равновесия, которое достигается правильно подобранной одеждой. Последнее особенно важно, если ребенок, гуляя, много двигается.

Не забывайте и о том, что двигательная активность детей на прогулке значительно выше, чем у взрослых. Поэтому одевайте ребенка так, чтобы, если жарко, вы могли что-то снять или если наоборот прохладно, возьмите с собой какую-то кофточку.

Выбирая детскую одежду, ориентируйтесь на то, чтобы ребенок на прогулке не был стеснен в движениях, чтобы ему было удобно бегать, прыгать, подниматься после падений, крутить головой.

Детская одежда должна быть не только красивой, но и удобной и практичной!

Существует очень простая система, но не многие о ней знают. Называется она «один – два – три».

Расшифровывается она достаточно просто: прогулки с детьми летом сопровождаются **одним** слоем одежды, весной и осенью двумя, ну а зимой одевают три слоя одежды. Прогулки с детьми летом старайтесь устраивать не в самую жару, но и выходя на улицу утром и вечером на улице достаточно жарко. Поэтому выбирайте дышащие ткани, лучше всего хлопчатобумажные. Не поддевайте майку, достаточно будет тоненькой футболки или сарафанчика.

Под сандалики надевайте тоненькие льняные носочки.

Без носков ребенок может натереть ножки.



**ГРУППА "Я-ВОСПИТАТЕЛЬ"**  
<https://vk.com/yavosp>