

**Консультация
для родителей:**

КАК ОДЕТЬ РЕБЕНКА ЛЕТОМ?





Подбирать одежду детям на летние месяцы следует, учитывая ее специфику. Она должна соответствовать сезону, позволяя активно проводить время на свежем воздухе, отдыхать на природе и наслаждаться солнцем.

Лето – та пора, когда малышам больше всего хочется побегать, придумать новые активные игры, наблюдать за тем, что их окружает. Чтобы все это было возможным, нужно подобрать подходящую одежду: она должна обеспечивать комфорт движений и удобство при активных играх, ведь игра – самое главное занятие ребенка.

Если говорить конкретно об одежде, то 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. Именно этот витамин оказывает положительное влияние на развитие детского организма, а его недостаток очень сложно восполнить пищевыми продуктами. Мамы должны помнить об этом и обеспечивать детям умеренные солнечные ванны.

Если у ребенка очень светлая кожа, то можно использовать специальные кремы против солнечных ожогов. Однако большинство детей переносит недолговременное пребывание на солнце нормально, и открытая одежда не вредит им.

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. Поверьте, что он не ощутит никакой радости от этого, даже если будет одет в самую модную одежду. Наоборот, у него может развиться неприятие дорогой красивой одежды, он станет воспринимать ее как препятствие к играм. На что же следует обратить внимание при выборе летней одежды для ребенка?

Во-первых, ткани. Тонкие и легкие, хорошо пропускающие воздух, желательны 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.

Во-вторых, покрой. Фасон летней одежды должен быть максимально простым, чтобы не стеснять движений ребенка, ведь лето будто специально создано для беззаботной беготни и всевозможных гимнастических упражнений на свежем воздухе. Желательно избегать крупных пряжек или замысловатых застежек с острыми краями, которые могут в пылу игры поранить вашего или другого ребенка. Также обратите внимание, чтобы резинка на юбочке, шортах или легких брючках не была слишком тугой, так как ребенок может немало времени проводить, согнувшись и присев на корточки. Итак, идеальный вариант – свободная, подходящая по размеру, простого кроя и светлых либо ярких тонов одежда.

Третий важный фактор выбора наряда – это интенсивность солнечного излучения. Максимально открытый комплект в виде маечки и шортиков стоит оставить для пасмурной погоды или глубокой тени. 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. Не менее актуальны летом и разнообразные головные уборы, защищающие голову ребенка от солнечного или теплового удара.

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

Длинные и теплые летние дни, как нельзя лучше подходят для прогулок с детьми. Куда бы вы не отправились – в тенистый парк, на детскую площадку или солнечный пляж – вопрос: «Во что одеть своего ребенка, чтобы ему в этом было максимально комфортно и вместе с тем нарядно?» остается одним из самых главных. Обычно детский летний гардероб достаточно обширен, но так как на лето обычно приходится период самого интенсивного детского роста, его порой приходится обновлять несколько раз за сезон.





Для активных игр на улице лучше не приобретать дорогие или ультрамодные наряды, а модная детская одежда обязательно пригодится для каких-то особых случаев. Повседневная детская одежда должна быть удобной, практичной и, по возможности, недорогой, чтобы обеспечить ребенку столь желанную свободу движений и не разорить родителей. А нарядный вид гардеробу обеспечат яркие краски и симпатичные аппликации.

Те же самые критерии можно применять и при выборе детской обуви. Легкая и открытая, из тонкой кожи, нубука или плотной ткани, она станет прекрасным дополнением летнего гардероба вашего ребенка.

Прогулки с ребенком должны быть каждый день и в любую погоду. Вас не должны пугать ветер, дождь, холод или жара. Ребенок должен со всем этим сталкиваться, чтобы в дальнейшем не возникало «сюрпризов» в виде простуды при первом же ветре и прочего.

КАК ОДЕВАТЬ РЕБЕНКА НА ПРОГУЛКУ?

Чтобы прогулка приносила только радость, необходимо знать, как одевать ребенка по погоде. В противном случае перегрев или переохлаждение могут привести к различным заболеваниям, а иммунитет ребенка будет подвергаться постоянным испытаниям. 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! Как же все-таки одевать ребенка летом, осенью, зимой? 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.

Каждый ребенок должен как можно больше бывать на свежем воздухе – это совершенно необходимо для его здоровья. Прогулка – это замечательное время, когда взрослый может постепенно приобщать малыша к тайнам природы – живой и неживой, рассказывать о жизни самых различных растений и животных. Это можно делать везде и в любое время года – во дворе городского и сельского дома, в парке, в лесу и на поляне, возле реки, озера или моря. Гуляйте больше со своими детьми и получайте от прогулок как можно больше удовольствия.






Купальный сезон

Правило номер один - не оставлять детей в воде без присмотра - к сожалению, многие родители игнорируют. Особенно те, которые считают, что чадо хорошо плавает. Однако, согласитесь, ногу может свести у любого, даже у самого опытного, пловца. Поэтому ни в коем случае не позволяйте ребенку заплывать далеко от берега. Если вы собираетесь на море (или отправляете ребенка в лагерь на юг), объясните ему, что купаться можно на специально оборудованных пляжах. В сильный шторм подходить к воде нельзя: накроет волной. Кстати, если вы планируете поехать на океанское побережье, имейте в виду, что там, тем более, нежелательно купаться на диких пляжах. Океан коварный своими прибрежными течениями, преодолеть которые нелегко даже бывалым пловцам. Но даже, если вы не планируете поездку на юг, а хотите провести отпуск на даче, все равно не стоит расслабляться. Сельские водоемы, будь то пруд или речка, тоже не безвредны. На дне может валяться все, что угодно - от разбитых бу-



тылок до ... двигателей тракторов. Поэтому, прежде, чем отпустить ребенка в свободное плавание, исследуйте дно! Загораем с умом Загар - признак того, что "лето я провел хорошо". Но одно дело, ровный красивый загар, а другой - ожоги и волдыри. Однако детская кожа, независимо от того, блондин ваш ребенок или брюнет, особенно чувствительна к солнцу. Поэтому детям любого возраста не помешает дополнительная защита. Напомним основные правила. Во-первых, не появляйтесь на солнце с ребенком с



12 до 16 (но и в безопасные часы приучите ребенка пользоваться солнцезащитной косметикой!). пляжный зонтик не спасет от перегрева - песок отражает около 60% лучей. Тень от дерева - тоже сомнительное убежище от светила. Во-вторых, приучите ребенка не выходить из дома без головного убора. Иначе и до солнечного или теплового удара недалеко. Объясните ему, чем грозит тепловой или солнечный удар (напомним основные симптомы: слабость, тошнота, рвота, потеря сознания, повышение температуры тела и др.). Если, не дай бог, такое случилось с ребенком, немедленно вызывайте врача. До его прихода перенесите чадо в прохладное место, положив на голову влажное полотенце). В-третьих, обязательно приобретите чаду



солнцезащитные очки. Но, именно солнцезащитные, а не просто темные. И не в подземном переходе или на рынке, а в оптике. Офтальмологи утверждают, что даже отраженный (от песка, зданий) солнечный свет вреден для сетчатки глаза.

Займемся водными процедурами. Купание, плюс солнечные ванны - что может быть лучше для закаливания ребенка! Вот несколько простых правил, которым нужно следовать при нахождении на пляже:

- Не предлагайте ребенку купаться, если температура



воздуха ниже 22-24 градусов, а воды - ниже 20 градусов. Сильный холодный ветер, тоже может стать "мед.отводом".

- Купаться рекомендуется не ранее, чем через час после еды. После того, как чадо поплещется в воде минут 10-15, постарайтесь заманить его на берег. Ждать, пока у ребенка появится озноб или синева на губах, ни в коем случае нельзя!

- Если ваш отпрыск сильно разогрелся на солнце, запретите ему с размаху влетать в воду. Пусть входит "частями" - сначала по колено, потом по пояс, потом по грудь. Организм должен привыкнуть к контрасту температур.

- Приучайте ребенка растираться после купания полотенцем, капли воды "работают" как линзы, притягивают солнечные лучи. Обязательно имейте при себе запасную пару белья. Цистит - не такая уж редкость среди детей. Особенно важно, переодеваться в сухое - девочкам, чтобы избежать в дальнейшем проблем с мочеполовой системой.

- После того, как ребенок 15-20 минут побудет на солнышке, предложите ему перейти в тенистое место. Можно надеть на него хлопчатобумажную белую рубашку - такая одежда пропускает не более 6% солнечных лучей. И не забудьте про панаму!



Будьте внимательны!

