



Консультация для родителей «Летний гардероб или как одеть ребенка в детский сад в летний период»

Детки растут очень быстро, и особенно заметно это тогда, когда приходит время формировать гардероб для детского сада. 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: Летом дети максимальное время должны проводить на воздухе. Это касается и самых маленьких – грудных детей. Однако, если более старшим дошкольникам разрешается понемногу загорать, то малышам прямые солнечные лучи могут причинить вред. Самая большая опасность – перегрев организма, солнечные ожоги, солнечный удар, поскольку маленький ребёнок обладает менее совершенной терморегуляцией и кожа его очень нежна. Самый удобный комплект для прогулок в садике – шорты и футболка. Он оптимален и для мальчиков, и для девочек.

До трёх лет световоздушные ванны можно проводить под навесом или в тени деревьев. При этом нужно соблюдать принцип постепенного обнажения тела ребёнка. Сначала от одежды освобождаются руки и ноги, а затем остальные части тела. Уже с 1,5 летнего возраста световоздушные ванны ребёнок может принимать в одних трусиках. Продолжительность первой такой ванны – 5 минут, затем время постепенно увеличивается до 30-40 минут.

Световоздушные ванны особенно рекомендованы детям с ослабленным организмом. Лучшее время проведения – с 9 до 12 часов, на юге – с 8 до 10 часов. Каждую световоздушную ванну лучше всего заканчивать водной процедурой. Дети дошкольного возраста после недельного курса световоздушных ванн могут начать принимать солнечные ванны.

Загорать ребёнок может лёжа, а ещё лучше во время игр и в движении.

Солнечные ванны в сочетании со световоздушными ваннами, а также водными процедурами оказывают прекрасное укрепляющее действие. Дети становятся устойчивее к гриппоподобным заболеваниям, нежели те ребята, которые мало загорали.

Одевая малыша на прогулку, проведите ревизию одежды. Лучше, чтобы она была без шнурков, которыми можно зацепиться. Желательно, чтобы обувь плотно фиксировалась на ноге и не «скользила». Это сделает игры ребенка более безопасными.

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 сандалий будет закрыт, чтобы палки, шишки, бордюры, ступеньки лестниц и прочие преграды не повредили пальчики малышу.

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

Из большого многообразия летних головных уборов, самым надежным в плане защиты от солнечных лучей оказались кепки и панамы. Оптимально выбрать модель с регулируемым обхватом головы, а для девочек – еще с отверстием для косичек и хвостиков. Помните о том, что, наличие головного убора (даже если за окном ни намека на солнце) обязательно.

Желаем вам и вашим детям отличного летнего пребывания на свежем воздухе дома и в детском саду.