

**МБДОУ «Детский сад «Радужный» п. Зональная Станция»
Томского района**

**Консультация для родителей
«Как одевать ребёнка на прогулку летом»**



*Подготовила:
Карпец Людмила Валерьевна*

Казалось бы, в теплую летнюю погоду одеть ребенка на прогулку легче лёгкого! Однако многие родители перестраховываются или наоборот — забывают об элементарных вещах вроде головного убора...

Итак, как одевать ребенка летом?

Если вы хотите правильно одевать ребенка летом, одевайте его так, как одели бы себя: не стоит кутать ребенка, если на улице жара. В солнечную погоду майкам стоит предпочесть футболки или рубашки с рукавами, прикрывающими плечи: именно эта часть тела у детей обгорает быстрее всего. Самый удобный комплект для прогулок – 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 копанье в песочнице. На прохладную погоду приготовьте ветровку (лучше с капюшоном на случай дождя), легкий свитерок на замке, штаны из плотной ткани на резинке.

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.

Также в солнечную погоду ребенку необходим головной убор. Из большого многообразия 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 намёка на солнце), вы можете столкнуться с тем, что вас отправят домой. На этот случай всегда имейте в шкафчике запасной вариант.

Еще необходимо защитить глаза ребенка от яркого солнца. Детям постарше можно предложить надеть солнцезащитные очки. Только учтите, что они должны быть качественными, никаких дешевых очков с пластмассовыми линзами, которые от солнца почти не защищают, зато сильно утомляют глаза и могут испортить зрение. Вместо очков можно предложить ребенку легкую кепку с козырьком.

Летняя обувь бывает самых разных фасонов и имеет всевозможную систему застежек. Предпочтение отдавайте обуви, которая удобна ребенку и которую он может самостоятельно надеть. Это касается и той пары, что послужит ребенку в группе, и уличному варианту. Лучше, если мысок сандалии будет закрыт, чтобы палки, шишки, бордюры, ступеньки лестниц и прочие преграды не повредили пальчики ребенку.

Решая, как одевать ребенка летом, не стоит бросаться в крайности: ребенок не должен быть одет ни слишком тепло, ни слишком легко. Просто будьте благоразумны, одевайте ребенка по погоде и берите с собой теплую одежду на случай похолодания.