

**Консультация для родителей.
Как одевать ребёнка
летом в детский сад.**



Некоторые родители допускают ошибку, стараясь одеть малыша как можно теплее. Ведь не секрет, что перегревание приводит к не менее серьезным проблемам, чем переохлаждение.

Итак, попробуйте разобраться, как должен быть одет ребенок, отправляющийся в детский сад.

Особое внимание хочется уделить одежде, которая непосредственно касается кожи ребенка. Она должна быть выполнена только из натуральных материалов.

Для мальчика можно посоветовать майку и хлопчатобумажную рубашку, а для девочки — заменить рубашку блузкой. На ногах ребенка могут быть носочки и трикотажные брючки или мягкие джинсы.

Ни в коем случае не следует надевать на голые ножки ребенка брючки из синтетических материалов. Гораздо лучше для него вариант, когда под шорты или юбку (для девочек) надеты хлопчатобумажные колготы.

Подбирая одежду для детского сада, следует помнить, что малышу должно быть в ней комфортно и удобно, а это не всегда означает дорого и престижно. Ребенок — это не манекен для демонстрации достатка родителей, поэтому для него совсем неважна фирма-производитель.

Еще раз следует подчеркнуть, что любая одежда для ребенка должна быть, прежде всего, натуральной, только в этом случае она будет пропускать воздух, а значит, тело

малыша сможет «дышать».

В противном случае вполне вероятна ситуация, когда вспотевшему ребенку достаточно побыть несколько минут даже на легком ветерке, чтобы подхватить простуду.

И еще несколько слов необходимо сказать об обуви для ребенка, в которой он находится в группе.

Лучше, если это будут тапочки или сандалики с ортопедической подошвой. Самое главное - не выбирать мокасины, изготовленные из некачественного сырья и без сертификатов качества, в которых нога начинает потеть сразу, как только их надеваешь.

Сбор одежды ребенка для детского садика дело очень ответственное для родителей. Главное, что необходимо помнить – вещи, которые родители надевают или отдают в детский сад, должна отвечать определенным требованиям. Они должны обеспечивать легкое и быстрое переодевание (на прогулку или на сон). Легко надеваться и сниматься малышом самостоятельно, без помощи со стороны взрослых. Малышу должно быть в них удобно. Они должны просто стираться и конечно красиво выглядеть.

Какую одежду необходимо приготовить малышу для повседневной носки?

Для начала нужно решить, в чем ребенок будет ходить в своей группе.

Как обычно, мальчики носят штанишки или шортики, ну а девочки, конечно же, юбки, платья, сарафаны. Желательно, чтобы одежда

была маломнушейся, немаркой, имела пояс на резинке. Далее необходимо выбрать кофточки теплые и тоненькие, футболки, рубашки, то есть все то, что можно будет надевать с юбками, шортами, сарафанами. Это должна быть комфортная и приятная при носке одежда. Колготок должно быть много, на случай того, если они будут пачкаться и рваться. Нижнее белье должно быть также подписано и удобно для малыша.

Существуют общие для всех принципы.

Одежда для детей должна быть очень удобной и комфортной, точно подходить по размеру, не стеснять и не давить, быть красивой и при этом оптимальной во время стирки. Важно, чтобы на ней было поменьше пуговиц и различных застежек, так как ребенку придется самостоятельно учиться застегивать и расстегивать свои вещи. Чем меньше их будет, тем легче и быстрее ребенок сможет с этим справиться.

Также в одежде должны быть карманы, чтобы было, куда положить запасные варежки, носовые платочки и прочие необходимые мелочи. Обязательно все должно быть подписано, а верхняя одежда малыша должна без проблем вешаться на крючки.

Верхняя одежда подойдет непромокаемая, к примеру, штанишки на лямках и курточка. Перчатки и варежки должны быть на резинке, чтобы не терялись во время прогулок. Для улицы лучше всего подойдет непромокаемая одежда, но при этом обязательно и удобная.

К тому же пот может вызвать у ребенка раздражение и сыпь.

Детей нужно одевать не теплее, чем одеваются взрослые, а возможно, даже легче. (Речь не идет о детях, «гуляющих» в колясках, им нужна дополнительная защита.)

Одевая ребенка, помните, что дети мерзнут меньше, чем взрослые и больше двигаются.

«Правильная» обувь.

Следует покупать обувь известных фирм, имеющую сертификаты качества. Обувь неизвестных производителей представляет большой риск для здоровья ребенка.

Верх обуви должен быть сделан из материалов, пропускающих воздух, - кожи, замши, текстиля. По возможности старайтесь избегать синтетических материалов. Перед покупкой проверьте внутреннюю поверхность туфли: там не должно быть грубых швов или неровностей.

Подошва обуви должна быть плотной, не гибкой, но податливой для амортизации при ходьбе. При абсолютно плоской подошве сложнее сохранять равновесие при ходьбе. Для нормальной осанки и правильного формирования свода стопы нужен небольшой каблук. На первых ботиночках рекомендованная высота каблука 5-7 мм, к двум годам - 1-1,5 см. Задник должен быть высоким, плотным и сплошным, без швов и складок. Выбирайте обувь с широким круглым носом, чтобы пальцы ног могли двигаться свободно

Тогда вашему малышу будет комфортно и приятно даже в дождливые или снежные дни. Собирая малыша в детский сад, подумайте о том, удобно ли ему будет самому одеваться, удобно ли будет это делать воспитателям, которые собирают на прогулку целую группу детей. Чтобы избежать перегревания во время сборов на прогулку, детей в детском саду приучают одеваться последовательно: вначале «низ» - колготки, брюки, носки, ботинки; затем «верх» - свитер, шапка и в последнюю очередь шарф и куртка.

Об этом нельзя забывать.

Детям одинаково вредно как перегреваться, так и переохладиться. Количество слоев одежды зависит от температуры воздуха.

Дополнительно нужно учитывать силу ветра. При одинаковой отрицательной температуре воздуха человек мерзнет тем сильнее, чем больше скорость ветра.

Большое значение имеют индивидуальные особенности ребенка. Малоподвижный, постоянно зябнувший ребенок должен быть одет теплее, чем активный. Слишком укутанных малышей можно встретить гораздо чаще, чем недостаточно тепло одетых.

Многие мамы, собираясь на прогулку, стараются одеть ребенка теплее, чем одеваются сами. Но если это прогулка, во время которой ребенок постоянно двигается, а мама за ним наблюдает, то это неправильно. Вспотевший ребенок имеет гораздо больше шансов заболеть, чем одетый по погоде.