



## Памятка для родителей! «Одежда ребёнка в летний период».

Казалось бы, в теплую летнюю погоду не должно возникать вопроса, как одеть ребенка на прогулку. Однако многие мамы маленьких детей перестраховываются или наоборот — забывают об элементарных вещах вроде **головного убора**.

### **Итак, как одевать ребенка летом?**

Некоторые родители слепо следуют правилу «на ребенка нужно надевать на один слой одежды больше, чем на себя». Возможно, зимой оно и действует (хотя и это сомнительно), но только не летом. На прогулке ребенок будет **активно двигаться** и непременно вспотеет, в результате ему хватит малейшего ветерка, чтобы простудиться. А мамы потом удивляются: как же так, я ведь одела ребенка тепло. Вот именно — слишком тепло. **Перегрев** может привести даже к тепловому удару.

Если вы хотите правильно одевать ребенка летом, одевайте его так, как одели бы себя: не стоит кутать ребенка, если на улице жара. Лучше взять с собой на прогулку теплую кофту с длинным рукавом на случай, если погода резко испортится.

Одевать ребенка следует в одежду **из натуральных материалов**, таких как лен или хлопок. Никакой синтетики! Натуральные ткани не вызовут раздражения и неприятных ощущений. Стоит выбирать **одежду светлых цветов**.



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. Проследите, чтобы в одежде **не было тугих резинок**, они могут препятствовать кровообращению.



В солнечную погоду майкам стоит предпочесть **футболки или рубашки с рукавами, прикрывающими плечи**: именно эта часть тела у детей обгорает быстрее всего. То же касается и нарядов для девочек: вместо сарафана лучше надеть платье с рукавами. Если рукава легкие и свободные, они не причинят никакого дискомфорта ребенку.

**Также в солнечную погоду ребенку необходим головной убор.**

### **Что нужно ребенку в детском саду в летний период:**

#### **ГОЛОВНОЙ УБОР И СМЕННАЯ ОДЕЖДА ДЛЯ ГРУППЫ**

(носки, сарафаны, платье, футболки, шорты, трусики).