

Во что одеть ребенка летом?

Естественно, что это должна быть свободная, не облегающая, легкая одежда из ткани, хорошо пропускающей воздух. Тесная или облегающая одежда будет способствовать появлению потницы и скованности движениям ребенка.

Это значительно подпортит летний отдых. Одежда должна быть впору ребенку. Если одежда на ребенка маловата, то, скорее всего, что ее окантовка будет натирать кожу при движении.

При выборе одежды необходимо уделять внимание фактуре и качеству ткани. Для теплой летней погоды незаменимы ткани хлопчатобумажные. Они хорошо стираются и гладятся, всегда выглядят красивыми и нарядными благодаря стойкости красителей.

Хлопчатобумажная ткань сохраняет тепло и в то же время не перегревает тело ребенка, хорошо впитывает влагу, выделяемую кожей, и поэтому помогает дышать кожному покрову тела.

Синтетические и крахмаленные ткани не рекомендуются, так как они воздухонепроницаемы; скапливаемый воздух под одеждой не имея достаточно «вентиляции», вызывает перегрев тела, усиление потоотделения, который остается на коже ребенка и может вызвать раздражение.

Ситец, сатин, вольта – самые гигиеничные ткани для летней одежды, а фланель, бумазея – для зимней. Изделия из них целесообразны как для девочек, так и для мальчиков.

Одежда должна гармонировать с внешним видом ребенка; соответственно внешним особенностям и возрасту выбирается фасон и цвет. На выбор влияет и время года. Летом – это яркие, сочные тона, в светлой цветовой гамме (темные цвета притягивают тепло).

В зависимости от того, где и какое конкретно время будет находиться днем ребенок одежда должна быть более и менее открытой. **Если температура воздуха не сильно высокая (утром или вечером), то лучше надеть на ребенка более открытую одежду, для того, чтобы он позагорал.** Как известно только солнечные лучи способствуют выработке в организме ребенка витамина D, необходимого для его нормального развития.

Но, с другой стороны, не стоит злоупотреблять солнечной энергией. В полуденный зной на солнце ребенок может получить серьезные ожоги, поэтому в это время суток, лучше прикрывать уязвимые места: голову, плечи, спину и верхние части рук и ног.

Конечно, каждая мама хочет, чтобы ее ребенок выглядел модным и носил красивую, опрятную, стильную одежду. Кроме того, ведь лето – это еще и время отпусков, когда родители и дети отдыхают вместе и чаще на курортах. Поэтому, перед поездкой на море не помешает заглянуть в детский супермаркет и приобрести несколько нарядных костюмчиков.

Основная же детская летняя одежда не должна быть дорогой, лучше простой и дешевой. **Но экономить следует не на качестве материала, а скорее на красоте.** Летом ребенку красота не

столь важна, он захочет вымазаться в песочке, поваляться на травке, полить цветочки и прочее.

Очень важно чтобы одежда была подобрана по росту ребенка. Красивая одежда не украсит, если костюм велик, если он висит на ребенке и делает его неуклюжим. Недопустима и узкая одежда: в ней ребенок вынужден принимать неестественную позу, приспособляясь к такой одежде, при этом нарушается правильная координация движений. Одежда не по росту располагает ребенка к неряшливости, стеснительности, вырабатывает угловатость движений. Привыкая постепенно к неопрятному виду, ребенок в новом костюме чувствует себя неестественно, напряженно.

То же касается обуви. Обувь должна соответствовать форме стопы ребенка, не нарушать ее естественного развития, быть легкой, удобной, не стеснять ноги во время ходьбы. Учитывая быстрый рост ноги ребенка, обувь нужно приобретать строго по размеру. высота каблука детской обуви – не выше 8 мм. С повышением высоты каблука затрудняется ходьба, центр тяжести тела переносится назад. При этом понижается устойчивость при стоянии.

Самая лучшая обувь для детей – кожаная. Для летней обуви хороши изделия из саржи, парусины, сатина. В обувь на резиновой подошве можно вложить стельку из фетра, кожи, она впитает влагу.

Для летней обуви нужно приобретать такую, чтобы задник туфли плотно обхватывал пятку, со шнуровкой или застежкой на подъеме, чтобы нога не «болталась» в ботинке.

Обычно дети 3-6 летнего возраста за один летний сезон изнашивают две пары обуви. Что касается головного убора, а его наличие обязательно, то он должен быть с полями и козырьком.

Отлично подойдет сеточка, но не очень крупная. Ношение головного убора из синтетических материалов приведет к опрелостям и появлению перхоти у ребенка. В те моменты, когда ребенок находится долго в тени, головной убор лучше снимать.

Чистота и удобство – основные гигиенические требования к детской одежде. И чтобы эти требования были выполнимы, родители должны терпеливо воспитывать в детях желание быть всегда чисто и аккуратно одетым. Вместе с тем необходимо приучать ребенка бережно относиться к своей одежде. Для этого нужно выделить место в шкафу, чтобы он сам мог брать и убирать ее на место.