

Консультация для родителей

«Одежда детей летом»



Главные требования к летней одежде

- **Натуральные ткани:** выбирайте тонкий хлопок, лен, батист и трикотаж кулирную гладь.
- **Свободный крой:** одежда не должна облегать, тереть в швах или сковывать движения.
- **Светлые тона:** белые, бежевые и пастельные вещи меньше нагреваются на солнце.
- **Минимум фурнитуры:** избегайте сложных замков, тугих резинок и грубых аппликаций.
- **Гигроскопичность:** ткань должна легко впитывать пот и быстро высыхать.



Комплект одежды по погоде

Жара (выше +25)

- **Для мальчиков:** легкие шорты, майка без рукавов или свободная футболка.
- **Для девочек:** сарафан, платье-трапеция или короткие шорты с топом.
- **Нижнее белье:** только из 100% тонкого хлопка без тугих резинок.
- **Носки:** тонкие, укороченные, сетчатой вязки (для ношения с кроссовками).

Теплая погода (+20+24)

- **Низ:** легкие хлопковые брюки, чиносы, джинсы-скинни исключены, длинные шорты.
- **Верх:** футболка с коротким или длинным рукавом (лонгслив), тонкая рубашка.
- **Второй слой:** тонкая трикотажная кофта или кардиган на случай тени или ветра.

Прохладное лето / Вечер (+15+19)

- **Основа:** плотные джинсы или хлопковые штаны с начесом.
- **Верх:** футболка и плотная толстовка, свитшот или худи с капюшоном.
- **Верхняя одежда:** ветровка из непродуваемой ткани или легкая джинсовая куртка.

Защита от солнца и насекомых

- **Головной убор:** панамы с широкими полями, кепка с козырьком или легкая бандана обязательны.
- **Защита шеи:** панамы с легионерской защитой (шторкой сзади) идеально подходят для пляжа.
- **Одежда в лес/парк:** длинные штаны, заправленные в носки, и кофта с манжетами для защиты от клещей.



Правильная летняя обувь

- **Материал:** натуральная кожа, нубук или качественный плотный текстиль.

- **Задник:** жесткий и формоустойчивый для правильной фиксации пятки дошкольника.
- **Подошва:** гибкая, легкая, нескользящая (из амортизирующих материалов).
- **Стелька:** обязательно с супинатором для профилактики плоскостопия.
- **Застежки:** регулируемые липучки, чтобы ребенок мог обуваться самостоятельно.
- **Для пляжа:** легкие аквашузы или сандалии из ЭВА с ремешком на пятке.



Что всегда должно быть в запасном рюкзаке?

- **Сменный комплект:** футболка, шорты (трусики) на случай, если ребенок обольется или вспотеет.
- **Кофта с рукавом:** на случай резкой перемены погоды или захода в кондиционируемое помещение.
- **Головной убор:** запасной вариант (если первый потеряется или намокнет).