

Одежда ребенка в летний период

Подбирать одежду детям на летние месяцы следует, учитывая ее специфику. Она должна соответствовать сезону, позволяя активно проводить время на свежем воздухе, отдыхать на природе и наслаждаться солнцем.

Лето – та пора, когда малышам больше всего хочется побегать, придумать новые активные игры, наблюдать за тем, что их окружает. Чтобы все это было возможным, нужно подобрать подходящую одежду: она должна обеспечивать комфорт движений и удобство при активных играх, ведь игра – самое главное занятие ребенка.

Ребенка одевают с учетом времени года и погоды. В летнее время одежда дошкольника из хлопчатобумажных и льняных тканей (синтетические ткани не годятся) предохраняет его от перегревания. Голову ребенка хорошо защищает от солнечных лучей белая панамка. Для девочек удобны короткие легкие открытые платья. Такое платье облегчает доступ воздуха и солнечных лучей к ногам, рукам, шее, груди и спине ребенка. Мальчикам рекомендуются короткие брючки на бретельках, а также легкие рубашки-безрукавки, которые носят навыпуск. В жаркие дни малышам полезно оставаться в одних трусиках и панамке, если, конечно, взрослые контролируют время действия солнечной радиации на организм ребенка. Летом дети хорошо себя чувствуют в сандалиях и парусиновых туфельках.

Чем легче одежда, чем меньше частей тела она закрывает, тем лучше привыкает кожа к колебаниям воздушной среды.

В жаркую погоду мы стараемся ограничиваться однослойной одеждой. Не боимся оставлять детей в легкой одежде и в более прохладные дни. Плохую услугу оказывают родители и воспитатели детям, надевая на них колготки и свитер, как только погода становится прохладной. Нередко приходится при этом преодолевать сопротивление детей: более послушные подчиняются неохотно, непокорные протестуют. По существу они правы: закаленная кожа уже не нуждается в слишком большой защите. Принцип индивидуального подхода и здесь соблюдается.

Хорошо закаляет детей и хождение босиком. На чистом, убранном участке детского сада, на полянке во время прогулки, не следует лишать детей этого прекрасного в смысле закаливания народного обычая. Но необходимо соблюдать осторожность, особенно в первое время, пока кожа подошвы еще очень нежна и может быть легко повреждена.

Температура воздуха (в С)	Одежда	Допустимое число слоев одежды
10—17	Хлопчатобумажное белье, платье шерстяное или из плотных х/б тканей, трикотажная кофта, колготы, панамы	3-4
18-20	Хлопчатобумажное белье, платье из полшерстяной или толстой хлопчатобумажной ткани, колготы, для старших дошкольников гольфы, панамы	2-3
21-22	Хлопчатобумажное белье, платье из тонкой хлопчатобумажной ткани с коротким рукавом, гольфы, легкие туфли или босоножки, панамы	2
23 и выше	Тонкое хлопчатобумажное белье или без него, легкое летнее платье без рукавов, носки, босоножки, панамы	1—2