КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

 КАК ПРАВИЛЬНО ОДЕТЬ РЕБЕНКА НА ПРОГУЛКУ.

 Каждый раз перед прогулкой мы задумываемся, как правильно одеть ребенка, чтобы всем угодить и всякий раз совершаем одни и те же ошибки. На стыке весны и лета погода весьма переменчива. На солнышке зачастую очень жарко, а в теньке прохладный ветерок заставляет поеживаться. Главная задача хорошей мамы предусмотреть все возможные варианты перепадов температур на улице, а также игры и занятия, которые ребенок может выбрать на детской площадке.
В любом случае одевать маленького ребенка теплее, чем одеты вы сами, не стоит. У всех детей без исключения температура тела несколько выше, чем у взрослых. Малыши зачастую активно двигаются, а значит и теплообмен у них происходит интенсивнее. Обеспечить ребенку комфорт, когда он меняет свои занятия каждые пять минут - поистине сложная задача.
Однако если взглянуть на ассортимент одежды детского магазина, то даже бывалая практичная мама найдет для своей крохи что-нибудь подходящее. Желательно выбирать одежду для малыша только из натуральных тканей, которые отлично сохраняют тепло и позволяют испарять лишнюю влагу. Идеальным выбором станут дышащие вещи из хлопка. Именно хлопковые ткани превосходно пропускают воздух и не допустят перегревания тела.
Кроме того, не рекомендуется покупать вещи на несколько размеров больше. К примеру, брючки, которые явно велики, будут все время спускаться с талии, а широкие штанины будут мешать правильно шагать. А стильные зауженные джинсы для девочек сильно стесняют движения, не позволяя свободно бегать и прыгать.
А эти ужасные крики на детской площадке «слезь, иначе испачкаешься»? Зачем же надевать на малыша белоснежные или дорогостоящие вещи, если он собрался на горке покататься или в песочнице с лопаткой посидеть? Не проще ли надеть практичные темные джинсы, чтобы не одергивать драгоценное чадо каждые пять минут? А уж если хочется вдоволь насладиться тихой завистью малознакомых соседок, то не следует портить ребенку прогулку своими замечаниями.
Чтобы ребенок получал удовольствие от общения со сверстниками, необходимо учитывать его возраст и темперамент. Для малышей, сидящих в коляске, двуслойность будет наиболее приемлемым вариантом. К примеру, можно надеть тонкую маечку, а поверх нее хлопчатобумажную рубашку. При необходимости верхний слой всегда можно снять. Штанишки из хлопка или юбочка с тонкими колготами будет оптимальным решением для низа. Если малыш постоянно находится под козырьком коляски и на него не попадают солнечные лучи, то панамка не обязательна.
Если малыш любит резвиться и бегать со сверстниками, то желательно захватить с собой дополнительную футболку, ведь он непременно вспотеет. Отлично подойдут как девочкам, так и мальчикам шортики до коленок в сочетании с кофточкой с коротким рукавом. Головной убор в солнечные дни - это обязательный аксессуар для активных ребятишек. Благо, что выбор летних панамок, шляпок, косыночек, забавных кепочек достаточно большой. Для вечерней прогулки не лишним будет захватить толстовку или вязаный из хлопковых ниток свитерок.
В дождливую или пасмурную погоду, когда порывы ветра бывают достаточно холодными, необходимо позаботиться о тонкой не продуваемой курточке или легкой удобной ветровке. Практичные кроссовки или закрытые туфли придутся как нельзя кстати. Штаны желательно надеть непромокаемые, ведь наверняка вашему малышу захочется прокатиться с мокрой горки и присесть на скамеечку. В сырую погоду можно выбрать тонкую водолазку или футболку с длинным рукавом, которая будет плотно прилегать к телу малыша.
А когда на улице температура воздуха поднимется выше 23 градусов, то самая подходящая одежда для всех детей - это сарафаны и юбки, короткие платья и шорты, майки и футболки, топики и боди. Даже на младенцев не следует надевать шапочки и носочки. Если боитесь, что подует ветерок, то можно носочки положить в сумку. Из обуви в жаркую погоду отдаем предпочтение только открытым сандалиям.
Для всех детей лето - это самая комфортная пора, когда минимум одежды не стесняет движений, а самое главное, сборы на прогулку занимают лишь несколько минут. Выбирать одежду для улицы следует строго в соответствии с погодными условиями. Находясь на свежем воздухе, ребенок должен чувствовать себя комфортно, а его кожа должна дышать даже, если она находится под одеждой.

Поэтому покупая очередную обновку в магазине или детском отделе, тщательно пощупайте ткань, а также не поленитесь прочитать этикетку. Если производитель одежды не внушает вам доверия, то лучше от такой покупки отказаться. Согласитесь, лучше одна качественная вещь, чем две скверные подделки. Проверенные детские компании практически никогда не используют синтетику при производстве детской одежды.
Одевая маленького карапузика или дошколенка, попытайтесь встать на его место и представить себе, как вы будете резво бегать по траве, по сто раз кататься с горки, лазать по спортивным стенкам, висеть на перекладине, крутить педали на велосипеде и многое другое. Тогда сразу станет понятно, во что нарядить свою кроху.