

Памятка для родителей дошкольников: соответствие одежды детей погодным условиям в летнее время

Правильная одежда летом помогает ребёнку чувствовать себя комфортно, защищает от солнца, перегрева и других погодных факторов. Разберём основные правила подбора гардероба для дошкольников.



1. Общие принципы подбора летней одежды

- **Натуральные ткани.** Отдавайте предпочтение хлопку, льну, вискозе — они хорошо пропускают воздух и впитывают влагу.
- **Свободный крой.** Одежда не должна стеснять движений, нарушать кровообращение или вызывать натирание.
- **Лёгкость и тонкость.** В жару выбирайте максимально лёгкие и тонкие материалы.
- **Защита от солнца.** Включайте в гардероб вещи с длинными рукавами, широкими шляпами, панамками.
- **Многослойность.** Даже летом возможны перепады температур — лучше иметь возможность что-то снять или надеть.
- **Практичность.** Выбирайте одежду, которую легко надевать и снимать, а также просто стирать.

2. Подбор одежды по погодным условиям

А) Жаркая погода (+25°C и выше):

- панама или шляпа с широкими полями;
- футболка или майка из хлопка;
- шорты или юбка;
- лёгкие носки (если ребёнок в обуви);
- сандалии с закрытым носком или кроссовки с сетчатыми вставками (для защиты от травм);
- солнцезащитные очки (по желанию, с защитой UV 400).

Б) Умеренная погода (+20...25°C):

- лёгкая рубашка с коротким рукавом или футболка;
- штаны из лёгкой ткани либо шорты;
- носки;
- кеды или сандалии;
- тонкая ветровка или толстовка на случай ветра.

В) Прохладная погода (+15...20°C):

- футболка с длинным рукавом;
- лонгслив или водолазка;
- джинсы или лёгкие брюки;
- носки;
- кроссовки или ботинки;
- ветровка или лёгкая куртка;
- тонкая шапка (при ветре).

Г) Дождливая погода:

- непромокаемая куртка с капюшоном;
- резиновые сапоги (на носок);
- дождевик или зонт (по возрасту);
- сменная одежда в рюкзаке.

Д) Ветреная погода:

- футболка или лонгслив;
- ветровка с капюшоном;
- брюки (лучше с манжетами);
- носки и удобная обувь;
- шапка или кепка (чтобы не продуло уши).

3. Особенности выбора отдельных элементов одежды

- **Головные уборы:**
 - панамы и шляпы с широкими полями — лучшая защита от солнца;
 - кепки — защищают лицо, но не уши и шею;
 - тонкие шапочки — для прохладного вечера или ветреной погоды.
- **Обувь:**
 - сандалии — только с закрытым носком и фиксированным задником;
 - кроссовки с сетчатой структурой — для активных прогулок;
 - резиновые сапоги — для дождя и луж;
 - обязательно наличие супинатора для профилактики плоскостопия.
- **Носки:**
 - хлопковые — для любой погоды;
 - тонкие синтетические — только для спорта;
 - не допускайте ношения обуви на босую ногу (риск потертостей и инфекций).

4. Цветовая гамма и безопасность

- **Светлые цвета** (белый, бежевый, светло-голубой) отражают солнечные лучи и меньше нагреваются.
- **Яркие цвета** и принты делают ребёнка заметнее на улице.
- **Светоотражающие элементы** на одежде и рюкзаке повышают безопасность в сумерках.

5. Правила одевания по времени суток

- **Утро (6:00–9:00):** может быть прохладно — наденьте лонгслив, ветровку, брюки.
- **День (11:00–16:00):** самая жара — лёгкая одежда, панاما, минимум слоёв.
- **Вечер (18:00–21:00):** возможно похолодание — добавьте кофту или ветровку.

6. Практические советы

- **Всегда берите с собой:**
 - лёгкую кофту или ветровку (на случай ветра или похолодания);
 - запасную футболку (если вспотеет или прольёт воду);
 - головной убор (даже если на улице не очень жарко);
 - влажные салфетки и антисептик.
- **Проверяйте состояние ребёнка:**

- если шея и спина вспотели — пора снять слой одежды;
- если руки и ноги холодные — нужно утеплить;
- обращайтесь внимание на жалобы ребёнка («мне жарко», «мне дуёт»).
- **Учитывайте активность:**
 - для спокойных прогулок — стандартная одежда по погоде;
 - для активных игр — минимум слоёв, удобная обувь;
 - для купания — плавки/купальник, парео или халат, сланцы.

7. Чек-лист перед выходом на улицу

Проверьте, что:

- одежда соответствует температуре и прогнозу погоды;
- головной убор надет (летом — обязательно);
- обувь удобна и безопасна;
- есть запасной слой одежды на случай изменения погоды;
- в рюкзаке — вода, влажные салфетки, антисептик;
- на одежде есть светоотражающие элементы (если планируете гулять в сумерках).

8. Чего следует избегать

- синтетической одежды в жару (не пропускает воздух, вызывает потливость);
- слишком тесной одежды (нарушает кровообращение);
- тёмных цветов в солнечную погоду (быстро нагреваются);
- открытой обуви без фиксации пятки (риск травм);
- отсутствия головного убора в солнечную погоду.

Помните: комфорт и безопасность ребёнка зависят от вашего внимания к деталям. Регулярно проверяйте, не жарко ли малышу, не продуло ли его, удобно ли ему двигаться. Правильно подобранная одежда сделает летние прогулки приятными и безопасными!