

## **Консультация для родителей «Носим головной убор летом»**



С наступлением жарких летних деньков все спешат больше времени проводить на свежем воздухе. Солнце благотворно влияет на детский организм. Под воздействием солнечных лучей вырабатывается витамин D. Но солнце может стать не только другом вашего ребёнка, но и злейшим врагом.

### **Нужен ли ребёнку головной убор летом?**

Когда отметка на градуснике превышает 25С, а солнце не просто греет, а припекает, появляется риск перегреть организм. А это грозит солнечным ударом. Также под палящим солнцем детское личико может обгореть. Именно поэтому на голове вашей ребенка должно быть что-то, что защищало бы его от факторов.

### **Ребенок отказывается надевать головной убор: что делать?**

Как поступить в таком случае? Только без паники! Вам на помощь придут простые, но действенные советы. Возможно, какой-то из них убедит именно вашего ребенка дополнить свой образ стильным аксессуаром.

### **Итак:**

Детишки любят делать все наоборот. Сыграйте на упрямстве ребенка. Положите на видное место, например, красивую кепку с нашивкой, и

скажите, что ребенок может примерить ее. Но головной убор нельзя будет надевать слишком часто. Вот увидите, чадо наотрез откажется снимать с себя модный аксессуар;

Если ваш малыш слишком послушен и предыдущий способ не сработал, просто подайте ребенку пример. Купите интересный головной убор не только ребенку, а и себе. И постоянно носите его в жару. Помните, что аксессуар должен привлекать внимание ребенка. Пусть это будет смешная панاما или оригинальная шляпа;

Путем проб вы обязательно найдете способ убедить чадо надеть панаму. Главное не пытайтесь поощрять ребенка за то, что он надевает шляпу. Почему? Это неправильная мотивация: ребенок привыкнет, что он должен получать что-то взамен на действия, которые, по сути, идут ему же на пользу.

### **Как выбрать головной убор для ребенка?**

Самое сложное позади: ребенок согласился с вами, что летом головной убор очень даже нужен. По каким критериям подбирать этот аксессуар? Отдавайте предпочтение гипоаллергенным и дышащим тканям. Ребенку будет приятно, если в его гардеробе будет не одна шляпа, а разные головные уборы.

Например:

-шляпа для девочек или для мальчиков - в любом случае эта деталь гардероба сочетается как с джинсами, так и с классическими вещами;

-кепка с рожками, с мультяшным принтом и интересной нашивкой - сейчас универсальный головной убор на все случаи жизни находится на пике популярности;

-панамы - эти подобия шляпок пригодятся на пляже, на пикнике и даже на прогулке по городскому парку;

-бандана считается чисто пляжным вариантом головного убора. Впрочем, сегодняшняя мода диктует свои правила: бандана подойдет и для прогулок. Особой популярностью отличаются банданы в стиле милитари.

Выбирая головной убор, посоветуйтесь с крохой. И совсем не важно, сколько ребенку - 3 года или 13 лет. В любом возрасте у ребенка есть свои предпочтения. Поддерживайте их и помогайте ребенку развивать вкус.

Летом в солнечные дни обязательно одевайте ребёнку головной убор! Это может быть лёгкая панамка или косынка из хлопка, подойдёт и соломенная шляпка. Главное, чтобы кожа головы свободно дышала.

### **Следите за временем пребывания на солнце.**

Лучшее время для солнечных ванн с 8.00 до 11.00 утра и после 16.00 вечера. Время пребывания на солнце постепенно наращивайте. Начинайте с 5 минут, ежедневно увеличивайте длительность солнечных процедур на 3 минуты, доведите до 30 минут в день.

Противопоказанием к принятию солнечных ванн врачи считают температуру воздуха выше 30 градусов.

### **Питьевой режим**

Очень важно следить за питьевым режимом ребёнка. Ведь вода является важнейшая составляющая организма. Чаще предлагайте попить малышу. Лучше всего кипячёную или бутилированную воду без газа. Можно предложить несладкий отвар шиповника, компот, но любое питьё должно быть обязательно тёплым. Давайте детям столько пить, сколько они требуют. Дневная норма питьевой воды для ребенка в возрасте от трех до семи лет составляет примерно 1,2–1,7

**Всем желаю здоровья!!!**

