

## «Головной убор в летнее время года».

*С наступлением жарких летних деньков все спешат больше времени проводить на свежем воздухе. Солнце благотворно влияют на детский организм. Под воздействием солнечных лучей вырабатывается витамин D, так необходимый для профилактики рахита, укрепляется иммунная и нервная система, нормализуется обмен веществ, вырабатывается серотонин, который называют «гормоном радости». Но солнце может стать не только другом вашего ребёнка, но и злейшим врагом. Советуем вам строго соблюдать правила нахождения детей на солнце.*

Важно уследить, чтобы голова малыша всегда была прикрыта, и он не получил солнечного удара. Если вашему ребенку по тем или иным причинам летом некоторое время придется находиться под прямыми солнечными лучами – обязательно надевайте головной убор.

Головной убор летом защищает от палящих солнечных лучей, которые могут привести к проблемам со здоровьем. В жару под воздействием прямых солнечных лучей усиливается приток крови к мозгу, увеличивается нагрузка на сосуды головного мозга, повышается внутричерепное давление. В результате могут возникнуть неприятные ощущения: слабость, головокружение, мушки перед глазами, тошнота и даже обморок. В жару опасны солнечный и тепловой удары. Солнечный – это перегрев головы. Во время теплового удара перегревается все тело. Летние развлечения в детском саду в основном проходят на свежем воздухе, а это означает, что ваш ребенок большое количество времени проведет под солнцем в знойный день. Именно поэтому совершенно необходимо позаботиться о том, чтобы голова ребенка меньше всего страдала от жары.

**Нужно помнить о том, что по правилам ДОО детям запрещено выходить на площадку без головного убора!**

Помните, что важно выбрать не только красивый, но и удобный вариант для ребенка.





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

По каким критериям подбирать этот аксессуар? 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 - причем кепки пользуются популярностью, как у родителей мальчиков, так и девочек. Если приобретете кепку с любимым персонажем, то малыш будет носить такую вещь с большим удовольствием :с рожками, с мультяшным принтом и интересной нашивкой - сейчас универсальный головной убор на все случаи жизни находится на пике популярности;
- ▮ панама - удобные и симпатичные подобия шляпок пригодятся на пляже, на пикнике и даже на прогулке по городскому парку. Для ежедневной носки можно выбрать светлую монотонную или сочетающую в себе несколько цветов летнюю шапочку. А на праздник

подобрать столь актуальные сегодня для девочек панамки с большими цветами, а также связанную узорным орнаментом легкую панамку;

- ▣ бандана - считается чисто пляжным вариантом головного убора; впрочем, сегодняшняя мода диктует свои правила: бандана подойдет и для прогулок, ее также могут носить и мальчики, и девочки; у современных моделей бандан есть даже козырек, чтобы в солнечные дни солнце не слепило детские глазки; особой популярностью отличаются банданы в стиле милитари;
- ▣ косынка - современные *косынки* сшиты сзади, чтобы малыша не тревожить всякий раз, когда головной убор нужно снять или надеть, а также, чтобы косынка не спадала с головки малыша.

Выбирая головной убор, посоветуйтесь с крохой. В любом возрасте у ребенка есть свои предпочтения. Поддерживайте их и помогайте ребенку развивать вкус.

Пусть выбранный головной убор будет впору, чтобы он не сдавливал голову и не сваливался с нее. При выборе следует учитывать и качество выбираемого изделия, ведь любой головной убор для малыша должен быть изготовлен из натуральных материалов. Отдавайте предпочтение гипоаллергенным и дышащим тканям. Свой выбор лучше остановить на светлых тонах, ведь они менее притягательны для солнечных лучей, а значит, у детей меньше шансов получить солнечный удар. Сделав правильный выбор головного убора для лета, вы подарите своему ребенку чувство комфорта и уюта на прогулке под жарким солнцем.

«Правильная» одежда летом - это вопрос не только комфорта, но и здоровья вашего ребенка. Непокрытая голова в жару также грозит неприятностями со здоровьем, головной убор для ребенка летом - это не просто красивый аксессуар, а жизненная необходимость. Однако все эти солнечные неприятности минуют и вас, и вашего ребенка, если следовать простому правилу: все хорошо в меру.

Отправляясь на отдых с детьми за город, с компанией, также не забывайте взять с собой правильные атрибуты, в том числе и хороший головной убор!

( по материалам открытых источников)