

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ
РОДИТЕЛЕЙ: «ВАЖНОСТЬ
ГОЛОВНОГО УБОРА В ЛЕТНИЙ
ПЕРИОД»**

*Подготовила: Егорова Г.А.,
инструктор по ФК МАДОУ МО г.
Краснодар «Центр-детский сад
200»*



Большинство из нас знают, что система терморегуляции маленьких детей очень несовершенна и поэтому необходимо следить за тем, чтобы они не переохлаждались, и, еще важнее, не перегревались. Именно о перегреве и идет речь, когда родителям рекомендуют не забывать надевать панамку детям. Не стоит судить по своему самочувствию – взрослые переносят жару много легче, а вот малышу может стать плохо всего после нескольких минут под палящим солнцем без головного убора. При этом далеко не все дети могут нормально рассказать, что с ними произошло, поэтому лучше сразу надеть панамку и не рисковать.

Для маленьких детей панамка это настоящее спасение. Кроме того, что у малышей очень плохо сформирована терморегуляция, у многих из них практически до 2-х лет остается открытым родничок, что делает их еще более уязвимыми к воздействию прямых солнечных лучей.

Но помните – панамка должна спасти от перегрева, а не усугублять его, поэтому она должна быть из натуральных, легких и дышащих материалов. Если ребенок находится в тени или в коляске, где лучи солнца на него не падают – панамка не обязательна. Если малыш не хочет надевать панамку, необходимо приучать его к этому медленно, без принуждения. Можно попробовать доверить ему самому выбрать себе головной убор, при этом выбор все-таки надо контролировать. Если ваш ребенок непоседа, то лучше выбрать кепку на резинке, которую он точно не потеряет, а серьезные детки редко любят «веселые» расцветки головных уборов. Панамкой все не ограничивается, можно надеть бандану, кепку или даже футболку с капюшоном. Если же малыш упорно снимает все головные уборы, надо отвлечь его внимание и занять руки чем-то другим, например, вручить игрушку.

После двух лет терморегуляция у ребенка становится немного лучше, но долго выносить воздействие прямых солнечных лучей он все равно не сможет. Поэтому очень важно объяснить малышу, что носить головной убор необходимо обязательно. Обычно такие дети уже посещают детский сад, там им также расскажут о вреде прогулок без панамки. Но часто воспитательница не в силах проследить за всеми детьми, поэтому важно, чтобы ребенок сам был мотивирован на ношение головного убора. Очень важно учитывать и физиологические особенности организма малыша. Светлокожим детям лучше выбирать головные уборы с широкими полями, так как их кожа скорее обгорает. А смуглые дети более устойчивы к воздействию солнца, поэтому могут носить простые кепки или банданы.