

## **Зачем надевать ребёнку головной убор летом.**

Консультация для родителей.

13.07.2022

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, 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. Когда отметка на градуснике превышает 20 - 25С, а солнце не просто греет, а припекает, появляется риск перегреть организм. А это грозит солнечным или тепловым ударом. Также под палящим солнцем детское личико может обгореть. Защищает головной убор и от ветра и, конечно же, дождя. Благодаря головному убору причёска малыша будет в полном порядке, несмотря на погодные условия. Именно поэтому на голове вашего ребёнка должно быть что-то, что защищало бы его от вышеперечисленных факторов.

Правильно подобранный головной убор не парит, свободно пропускает воздух к коже и снижает риск теплового удара. Предпочтение лучше отдавать вещам из натуральных тканей, они впитывают избыток влаги, не создавая парникового эффекта — если пот не сможет свободно испаряться, терморегуляция организма нарушится, и он перегреется. Плюс должен быть правильно подобран размер: если головной убор мал, то он будет препятствовать отходу лишнего тепла.

**Основные критерии при выборе:**

1. Детский головной убор должен свободно сидеть на голове, не давить, не жать и не натирать.
2. Все летние уборы должны быть сделаны из легких, натуральных материалов, которые пропускают воздух и оберегают голову ребёнка от потения.
3. На них должно быть по минимуму выступающих декоративных элементов, потому что за них могут запутываться волосы.
4. Выбирайте головные уборы светлых тонов – они меньше притягивают солнце и оберегают голову ребёнка от перегрева.

Современные производители предлагают богатый выбор головных уборов для детей. Давайте разберёмся, какие они бывают, чем различаются и какой именно подойдет для Вашего ребёнка.

**Панама** – свободная, легкая шляпа с полями, которая закрывает голову, лицо и шею. Делается из натуральных материалов. Панама – универсальна, она есть и для малышек, и для деток постарше, как для мальчиков, так и для девочек.

**Шляпы** хорошо защищают от солнца, они сделаны из натуральных природных материалов. Они плотные, хорошо держат форму. Однако есть у них и несколько минусов: за ними сложнее ухаживать и их необходимо беречь от воды и от грубого обращения, так как они легко деформируются. Шляпы тоже универсальны, для мальчиков и для девочек.

**Косынка** – это самый простой головной убор, который подойдет для детей всех возрастов. Представляет собой треугольник ткани, который завязывается под подбородком за свободные концы треугольника. Зачастую косынки бывают с завязками или на резинке. Отличие косынок от шляп и панам в том, что они защищают только

голову, в них нет элементов для защиты лица, ушей и шеи от солнца. Традиционно косынки – это головной убор для девочек и малышек.

**Бандана** — одна из разновидностей косынки, может быть любой формы. Она также имеет завязки, плотно прилегает к голове. За счет этого она удобнее для носки, не сваливается и не сползает. Она закрывает уши, но не имеет защиты для лица.

**Кепка** – это очень распространенный головной убор, плоской формы. Он плотно сидит на голове, закрывает уши и имеет небольшой козырёк, который защищает лицо от солнца. Кепки удобны и практичны. И подходят для детей обоих полов, как для самых маленьких, так и для старших.

**Бейсболка** — это несколько видоизмененная кепка. Она также округлой формы, плоская, но не закрывает уши и имеет удлиненный козырёк. Бейсболки сейчас — это очень популярная вещь у всех детей и подростков. Это стильно и модно. Они подходят и для мальчиков, и для девочек.

Лучше, если у вашего ребёнка будет несколько головных уборов разного вида. Тогда их можно стильно сочетать с одеждой: с брюками, с юбкой, с платьем, с шортами, с джинсами, с сарафаном. Или на разные случаи жизни: для прогулки на площадке, для пляжа, для похода в детский сад или в гости, для вечерней спокойной прогулки и т.п.

Отдавайте предпочтение светлым цветам. Одежда светлых тонов отражает солнечные лучи, в ней прохладнее, и риск подвергнуться тепловому удару значительно меньше. А вот тёмный головной убор может спасти только от солнечного ожога кожи головы и частично лица.

Даже если ребёнок постоянно находится под навесом, в тени, головной убор обязателен. Следует помнить, что тепловой удар — это

следствие продолжительного нахождения в условиях с повышенной температуры воздуха или в одежде, нарушающей теплоотдачу, то есть можно легко получить тепловой удар и без воздействия прямых лучей солнца.

Правильный головной убор поможет Вашему малышу весело и активно проводить летнее время на солнышке, а Вам — подарит уверенность в его комфорте и безопасности.

Инструктор по физкультуре: Дюжева О. Г.

Список литературы:

1. Костылёва, С. С. Необходимость головного убора летом [Электронный ресурс] / С. С. Костылёва // Образовательная социальная сеть nsportal.ru : детский сад : здоровый образ жизни : консультация (старшая группа). – 30.06.2020г. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2020/06/30/neobhodimost-golovnogo-ubora-letom?ysclid=I5gb61prbw244261701>
2. Летние головные уборы для детей, как выбрать? [Электронный ресурс] // Nils Blog : Мода. – 03.06.2015г. – Режим доступа: <https://blog.nils.ru/letnie-golovnye-ubory-dlya-detej/>
3. Долгая, П. Зачем ребёнку кепка в тёплую погоду – разве в ней голова не нагревается сильнее? [Электронный ресурс] / П. Долгая // Мел. Медиа про образование и воспитание детей : воспитание : эксперты. – 30.07.2020г. – Режим доступа: <https://mel.fm/vospitaniye/eksperty/6478903-summer-headgear?ysclid=I5gb6p8kh1142665079>