

Консультация для родителей **«Зачем ребёнку панамка?»**

Нужна ли панамка ребёнку? Да, нужна. Попробуем разобраться, зачем нужен головной убор.

Зачем ребёнку нужна панамка?

Причина 1. Терморегуляция организма ещё плохо развита, поэтому детки быстро перегреваются. Гораздо быстрее, чем взрослые. Поэтому лёгкая панамка из натуральных материалов поможет предотвратить тепловой удар.

Причина 2. Детская кожа невероятно нежная и чувствительная. Меланин – пигмент, который защищает кожу от ультрафиолетовых лучей, - ещё не вырабатывается. Ребёнку достаточно пяти минут на солнце, чтобы получить солнечный ожёг. Поэтому панамка с широкими полями придётся как нельзя кстати, чтобы избежать нежелательных последствий – ожогов носика, лба, плеч и шеи (которые страдают в первую очередь).

Когда ребёнку нужна панамка?

Панамка нужна в солнечную жаркую погоду. Согласно общепризнанным метеорологическим стандартам, жарко, когда градусник показывает +22°C и выше. Взрослые переносят жару много легче, детям может стать плохо после нескольких минут под палящим солнцем без головного убора. При этом дети не могут рассказать, что с ними произошло, поэтому лучше надеть панамку сразу и не рисковать.

Какой должна быть панамка для ребёнка?

Летний головной убор – панамка, кепка или косыночка - обязательно должен быть сшит из натуральных материалов. Прекрасно подойдёт ситец, хлопок, изделия из бязи. Эти ткани хорошо проводят воздух, впитывают влагу, одним словом – «дышат». Замечательно, если Вам удастся уговорить малыша одеть соломенную шляпку. Откажитесь от идеи купить ребёнку синтетическую панаму, даже если она «ну очень красивая». Любая синтетика характерна недостаточной воздухопроницаемостью и неспособностью впитывать влагу (в нашем случае – пот). Парниковый эффект вряд ли доставит ребенку хоть малейшее удовольствие.

Головные уборы являются одним из обязательных элементов одежды детей в учреждении дошкольного образования согласно санитарным нормам и правилам. Они должны быть легкими, не нарушающими кровообращение.

Летние развлечения в детском саду в основном проходят на свежем воздухе, а это означает, что ваш ребенок большее количество времени проведет под солнцем. Именно поэтому совершенно необходимо позаботиться о том, чтобы голова ребенка меньше всего страдала от жары.

В головном уборе важен комфорт, защита, качество, практичность. Важно понимать, что каждый отдельно взятый ребенок, уже сформировал свое понимание что ему нравится, или не нравится из одежды. Выбирая головной убор покажите большой выбор их, предоставьте возможность самому ребенку поучаствовать в выборе. Выбирайте с учетом мнения вашего ребенка.

Малышу не так-то просто привить любовь к панамкам. Без хитростей тут не обойтись — можно попробовать предложить малышу самому выбрать головной убор (это может быть кепка, косынка, бандана, футболка с капюшоном, панамка, шляпа, бейсболка), на улице

важно занять руки малыша — вручить ему каталку, кукольную коляску, машинку, возвращать, снятую с головы панамку, нужно не акцентируя на этом внимание.

Дошколенку можно объяснить, зачем на солнце нужно носить панаму. Ребенок 3-6 лет, как правило, посещает детский сад. Поэтому ребенка важно заинтересовать в том, чтобы он носил панамку, кепку или бейсболку в жаркий день. Для этого бывает достаточно выбрать такой головной убор, который понравится ребенку (а не его маме).

Хорошо также учитывать темперамент ребенка — непоседе вряд ли подойдет кепка без резинки, замарашке ни к чему белая панамка, у капуши вызовет неприятные эмоции шапочка со сложными завязками, серьезный и вдумчивый дошколенок вряд ли станет носить панамку с «детской» расцветкой. Стоит также при выборе панамы ориентироваться на физиологические особенности ребенка (чтобы головной убор стал профилактикой возможных осложнений здоровья детей, связанных с агрессивным воздействием солнца) — так, малыш со светлой кожей, голубыми глазами и светлыми волосами будет больше подвержен влиянию солнечных лучей, в том числе его кожа быстрее «загорит». Поэтому для такого ребенка следует выбрать панаму с широкими полями, чтобы она защищала не только голову, но и плечи. Если у ребенка есть проблемы со зрением, лучше всего выбрать головной убор с большим козырьком, чтобы защитить глаза от вредного ультрафиолета.

Позаботьтесь о здоровье своего ребенка, обеспечив его панамой!

