

«КАК ОДЕВАТЬ РЕБЁНКА В ДЕТСКИЙ САД В ЗИМНИЙ ПЕРИОД»

Консультация для родителей

Зимняя погода переменчива по температуре, поэтому тщательно готовьтесь к походу в детский сад: продумывайте заранее, как одеть ребёнка и что взять с собой.

Ничто не мешает малышу познакомиться с прелестями зимней погоды, если одежда будет правильной и комфортной.

Правильная одежда легко и быстро снимается и одевается, что позволяет развивать самостоятельность ребёнка, а также повышает его самооценку.

Одежда не должна иметь:

- сложных застёжек и шнурков;
- должна соответствовать погодным условиям;
- росту и размеру.
- не должна плотно облегать тело (*за исключением майки, водолазки*).

Во-первых, небольшая воздушная прослойка между тканью и кожей хорошо сохраняет тепло. Во-вторых, слишком тесные вещи сковывают движения дошколёнка и ухудшают кровообращение. Поэтому следите, чтобы брюки не сидели слишком плотно на бедрах, а свитера не жали под мышками.

Отдавайте предпочтение натуральным тканям. Хлопчатобумажные и шерстяные вещи теряют вид намного быстрее, чем синтетические. Однако у них есть важные преимущества: они сохраняют тепло тела и дают коже возможность дышать.

В то же время синтетика создаёт парниковый эффект, влага скапливается на коже и не испаряется, из-за чего малыш может легко подхватить насморк.



Одежда сверху должна быть трехслойной

1) Первый слой – майка, футболка.

2) Второй слой - трикотажная кофточка (*боди*) и легкий свитер (для активного ребенка, шерстяной свитер (для малоподвижного)).

Лучше выбрать трикотажную кофточку, шерстяной свитер, без пуговиц, кнопок и молний. Брюки на подкладке (*флиса или синтепона*) из непромокаемой ткани защитят маленького путешественника от влажного снега.

Рекомендуются брюки с высокой талией или на лямках, так как дети часто приседают или наклоняются в процессе игры и часть спины (*поясница*) обнажается, что может привести к проблемам со здоровьем.

Тёплые непромокаемые штаны, надетые поверх обычных штанишек, дадут ребёнку возможность свободно двигаться

3) Третий слой – куртка на синтепоне или пухе сделает прогулку очень комфортной.

Хороша куртка из плотного и непромокаемого материала, что обеспечит дополнительную воздушную подушку, а также защитит от ветра и влаги. Современные куртки имеют 2 замка, что дает дополнительное тепло и в случае поломки одного даст время на замену другого.

Шапочка должна соответствовать форме головы ребёнка – прикрывать лоб, уши и затылок. В шапочке на подкладке из плотной натуральной ткани дошколёнку не будет жарко, но у нее должны быть завязки, чтобы не было проблем с открытыми ушами. Очень хороши шапки из непромокаемой ткани на искусственном меху.

Врачи часто говорят родителям: кутать ребёнка вредно, но руки и ноги постоянно должны быть в тепле.

Дело в том, что в конечностях очень развита сеть мельчайших подкожных сосудов – капилляров, которые легко отдают тепло. Вследствие этого ступни и ладошки замерзают намного быстрее, чем другие части тела.



4) Важная часть экипировки – обувь и варежки. Малыш никогда не промочит ноги, если Вы правильно подберёте обувь для сырой и холодной погоды.

Не забудьте спросить у продавца, если ли у ботинок дополнительный защитный слой. Обратите внимание на верхнее покрытие. Натурная кожа с пропиткой – то, что нужно.

Валенки на подошве тоже хороши. Подошва, должна быть утолщенный, но гибкой. Проверьте её при покупке – согните руками. Тогда она не потрескается и обеспечит стопе физиологическое положение и тепло.

Важно, чтобы ноги не мерзли и не потели, после прогулки проверяйте стопы детей, если они влажные возможно синтетические колготки или носки не подходят, холодные – значит, обувь не соответствует потребностям ребёнка, прогулка длиться 1-1,5 часа.

Отдайте предпочтение обуви на липучках, шнурки - травмоопасны, сложны и трудоемки в одевании, а молнии часто заедают и ломаются.

Купите также двуслойные варежки из непромокаемой ткани на подкладке (*вязаные быстро намокают от влажного снега*) – перчатки сложны в одевании. И не забудьте прикрепить их к резинке или тесемке, чтобы они не потерялись, но так чтобы их легко можно вытащить и посушить (*например, на липучке*).

5) Ребёнок склонен к частым простудам - шарфик, пригодиться в ветреную погоду.

Перед сборами в детский сад поинтересуйтесь прогнозом погоды. Одним из лучших решений в морозец – многослойная одежда. Например, водолазка, свитерок крупной вязки, а сверху – не очень теплая куртка.

То же самое касается и ног: синтепоновые штаны или зимний комбинезон с утеплителем.

Одеть ребёнка слишком тепло не выход. Это ничуть не менее опасно, чем одеть недостаточно: дети бегают, прыгают, потеют, а потом моментально замерзают на холоде. Чтобы не дать сырости проморозить дитя, нужно надеть под обычную одежду, плотно прилегающую футболку с длинным рукавом и колготы.

Верхняя одежда должна быть непромокаемой и не продуваемой.

**И, самое главное, помните:
ежедневные прогулки очень важны для малыша,
они укрепляют ребёнка
и способствуют хорошему развитию!**

А от того, как Вы одели своего ребенка зависит его настроение и самочувствие в течении дня.

Сложная одежда забирает время от прогулки – умножьте 26 детей на минимум – 1 минута и получите в прогулке минус полчаса, а если два предмета одежды сложны в одевании, то это минус час свежего воздуха и игр.

Также развивайте самостоятельность своих детей – никогда не делайте за них то, что они могут сделать сами.

**Успехов Вам
в воспитании малышей и удачных покупок!**

подготовила Прохорова Марина Петровна,
Воспитатель МАДОУ д/с № 101 г. Тюмени