

Муниципальное автономное дошкольное образование учреждение детский  
сад комбинированного вида №1 «Сказка»  
г. Белореченска

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:  
«Как правильно одевать ребенка зимой»

Подготовила:  
воспитатель гр. Номер 2  
Овчарова А.Э.

Ребенку ничто не мешает наслаждаться зимними радостями, если он будет одет правильно и комфортно. Удобная одежда легко надевается и снимается, что способствует развитию самостоятельности и повышению самооценки ребенка. Она не должна содержать сложных застежек и шнурков, а также соответствовать погодным условиям, росту и размеру. Одежда не должна плотно прилегать к телу, за исключением таких изделий, как майки и водолазки. Во-первых, наличие небольшой воздушной прослойки между тканью и кожей способствует сохранению тепла. Во-вторых, слишком обтягивающая одежда ограничивает движения дошкольника и ухудшает кровообращение. Поэтому необходимо следить за тем, чтобы брюки не были слишком тесными в области бедер, а свитера не вызывали дискомфорта в подмышечных областях.

Предпочитайте натуральные ткани. Хлопчатобумажные и шерстяные изделия быстрее теряют свой внешний вид по сравнению с синтетическими. Тем не менее, у них имеются значительные преимущества: они удерживают тепло тела и позволяют коже дышать. В то же время синтетические материалы создают парниковый эффект, что приводит к накоплению влаги на коже и её недостаточному испарению. Это может привести к тому, что ребенок легко заболит.

Одежда сверху должна быть трехслойной.

Первый слой – майка, футболка.

Второй слой - трикотажную кофточку (*майку*) и легкий свитер для активных детей, а также шерстяной свитер для менее подвижных. Рекомендуются выбирать трикотажные кофточки и шерстяные свитера, не имеющие пуговиц, кнопок и молний.

Брюки с подкладкой (*из флиса или синтепона*) из водоотталкивающей ткани обеспечат защиту маленькому путешественнику от влажного снега. Лучше выбирать модели с высокой талией или на лямках, так как дети часто приседают или наклоняются во время игры, и часть спины (*поясница*) может оставаться открытой, что может вызвать проблемы со здоровьем. Теплые непромокаемые штаны, надетые поверх обычных, позволят ребенку свободно двигаться.

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 ребенка – 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 повторяют родителям : кутать ребенка 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.

Поэтому важная часть экипировки – обувь и варежки. Малыш никогда не промочит ноги, если вы правильно подберете обувь для сырой и холодной погоды. Не забудьте спросить у продавца, если ли у ботинок дополнительный защитный слой. Обратите внимание на верхнее покрытие. Нубук не подойдет. Натурная кожа с пропиткой – то, что нужно. Валенки на подошве тоже хороши. Подошва, должна быть утолщенный, но гибкой. Проверьте ее 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 вам не подходят, холодные – значит, обувь не соответствует потребностям ребенка, прогулка длится 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 (*вязанные 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*).

Если ребенок склонен к частым простудам, подумайте о шарфике, который пригодится 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 ребенка 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 по-прежнему должна быть непромокаемой и непродаваемой.

Ребенку все равно, когда радоваться жизни: и летом, и зимой, и осенью малыши носятся и резвятся. Главное – обеспечить им комфорт для таких игр, не дав ни замерзнуть, ни промокнуть.

И самое главное, не забывайте, что ежедневные прогулки крайне важны для вашего малыша. Они способствуют укреплению его здоровья и хорошему развитию. Настроение и самочувствие ребенка в течение дня во многом зависят от того, как вы его одели. Сложная одежда отнимает время от прогулки: если у вас 26 детей и каждый требует хотя бы одной минуты на одевание, то вы теряете полчаса на свежем воздухе. А если два предмета одежды трудны в одевании, то это может сократить время прогулки на целый час. Также старайтесь развивать самостоятельность своих детей — не делайте за них то, что они могут сделать сами.

Правильно подобранная одежда для ребёнка - залог его здоровья.