

Консультация для родителей

«Одежда детей в зимний период»

Наступает прекрасное время года – зима! Но необходимо помнить, что зимой погода очень переменчива. Перед походом в детский сад необходимо продумать как одеть правильно ребёнка, чтобы во время прогулки ему было комфортно и безопасно! Ребёнок очень любознателен и ничего не может помешать ему знакомиться с зимними прелестями. Одежда у ребёнка должна быть правильной, удобной и подобранной по погоде.

Что значит правильная одежда и какой она должна быть?

Правильная одежда - это такая одежда, которая легко и быстро как снимается, так и одевается, что позволяет развивать у ребёнка самостоятельность и помогает повысить самооценку ребёнка ("*Я смог сам одеться*"). Правильная одежда не должна содержать шнурков и сложных застёжек, должна соответствовать погодным условиям, размеру и росту подходящим ребёнку.

Очень важно знать!

1. Одежда ни в коем случае не должна быть обтягивающей, облегающей (*исключением будут майки, футболки и водолазки*).

2. Небольшая воздушная прослойка между тканью и кожей хорошо сохраняет тепло.

3. Слишком тесные вещи сковывают движения дошколёнка и ухудшают кровообращение.

Уважаемые родители, подбирайте одежду по размеру и следите, чтобы штаны не сидели слишком плотно на бедрах, а свитера не жали под мышками. Предпочтение нужно отдавать натуральным тканям (*хлопчатобумажным и шерстяным*).

Хлопчатобумажные и шерстяные вещи имеют важные преимущества: сохраняют тепло тела и дают коже дышать. А вот синтетика в точности наоборот: создает парниковый эффект, влага скапливается на коже и не испаряется, в ходе чего дети легко могут заболеть.

Важная информация!

Одежда сверху должна быть трехслойной.

1 - слой – майка, футболка.

2 - слой - трикотажная кофточка + легкий свитер (для активного ребенка, шерстяной свитер (для малоподвижного)). желательно что бы кофточки и свитера были трикотажными и шерстяными без различных замков, пуговиц, кнопок и крючков.

Тёплые брюки с подкладкой из флиса или синтепона, из непромокаемой ткани (что бы защитить ребёнка от влажного снега). Брюки должны быть с высокой талией, на лямках, так как дети часто приседают или наклоняются в процессе игры и часть спины (поясница) обнажается, что может привести к проблемам со здоровьем. Теплые непромокаемые штаны, надетые поверх обычных штанишек или колготок дадут ребенку возможность свободно двигаться.

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

Куртка должна быть из непромокаемого и плотного материала - это обеспечит дополнительную воздушную подушку, а также защитит от ветра и влаги. на данный момент существуют куртки, которые имеют 2 замка это очень удобно, так как не редко бывают такие ситуации когда замок ломается.

Шапка у ребёнка должна соответствовать форме головы: прикрывать лоб, уши, затылок. В шапке 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.

Самое главное необходимо запомнить слова врачей: "КУТАТЬ ДЕТЕЙ 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. А это значит, что с большой ответственность необходимо подойти к выбору зимней обуви и варежек или перчаток.

Ваш ребёнок 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. 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 очень 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 варежки или перчатки резинку или тесемку, чтобы они не потерялись, но не нужно забывать о том что бы они легко могли вытаскиваться для того что бы их можно бы было просушить. Обязательно должны быть сменные перчатки или варежки.

Так же не мало важно, чтобы у ребёнка был шарф или снуд (современная альтернатива шарфу, тем более если ваш ребёнок часто болеет).

Да сейчас многих детей в детский сад привозят на машине, но забывать не нужно, что дети ходят на прогулку и перед сбором в детский сад необходимо поинтересоваться прогнозом погоды (посмотреть в интернете, посмотреть утренние новости или просто выйти на улицу).

Лучшее решение в мороз - это многослойная одежда: водолазка - свитерок крупной вязки, а сверху – не очень теплая куртка. Что одеть на ноги? На ноги одевайте штаны из синтепона или зимний комбинезон с утеплителем.

Укутать ребёнка в тёплую одежду - это не выход, так как это опасно так же, как и одеть менее тепло, ведь детки: бегают, валяются в снегу, прыгают, потеют, а потом моментально замерзают на холоде. Важно знать! Чтобы ваш ребёнок не замёр вспотев, необходимо надеть под обычную одежду, плотно прилегающую футболку с длинным рукавом и колготки. Верхняя одежда по-прежнему должна быть непромокаемой и не продуваемой (и не забывайте положить ребёнку сменную одежду, что бы ребёнок не ложился спать после прогулки в мокрой майке).

Многие родители, часто говорят зачем вы ходите на улицу с детьми холодно ведь на улице или не водите моего ребёнка на улицу, мы вот дома не ходим на улицу.

Уважаемые родители помните, ежедневные прогулки очень важны для малыша, они укрепляют здоровье ВАШЕГО ребенка и способствуют хорошему развитию.

А правильно подобранная одежда доставит много приятных моментов во время прогулки Вашего ребенка!