

Консультация для родителей :

«Как одеть ребенка зимой?»

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

Ничто не мешает ребенку знакомиться с прелестями зимней погоды, если одежда будет правильной и комфортной. Правильная одежда легко и быстро снимается и одевается, что позволяет развивать самостоятельность и повышает самооценку ребенка, не содержит сложных застежек и шнурков, а также соответствует погодным условиям, росту и размеру.

Одежда 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 создает парниковый эффект, влага скапливается на коже и не испаряется. Из-за этого малыш может легко подхватить насморк. Одежда сверху должна быть трехслойной. Первый слой – майка, футболка.

Второй слой - трикотажная кофточка и легкий свитер (для активного ребенка, шерстяной свитер (*для малоподвижного*)). Отдавайте предпочтение трикотажным кофточкам, шерстяным свитерам, без пуговиц, кнопок и молний. Брюки на подкладке (*флиса или синтепона*) из непромокаемой ткани защитят маленького путешественника от влажного снега. Третий слой – куртка на синтепоне или пухе сделает прогулку очень комфортной.

Шапочка должна 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.

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. .

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.

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 непродуваемой.

И самое главное помните, ежедневные прогулки очень важны для малыша, они укрепляют ребенка и способствуют хорошему развитию.