

## ОДЕЖДА РЕБЕНКА НА ЗИМНЮЮ ПРОГУЛКУ



Уважаемые родители!

Наступили холода, и родители беспокоятся: тепло ли они одели своего ребенка на прогулку?

Чтобы ребенок смог насладиться всеми прелестями зимы, одежда должна быть правильной и комфортной. Правильная одежда легко и быстро снимается и одевается, что позволяет развивать самостоятельность, не содержит сложных застежек и шнурков, а также соответствует погодным условиям, росту и размеру. Одежда не должна плотно облегать тело (за исключением майки, водолазки). Хлопчатобумажные и шерстяные вещи 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 ребенок 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. Лучше чтобы брюки были 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. Теплые непромокаемые штаны, надетые поверх обычных штанишек, дадут ребенку возможность 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.

Шапочка должна прикрывать лоб, уши и затылок. В шапочке на подкладке из плотной натуральной ткани ребенку не будет жарко, но у нее должны быть завязки, чтобы не было проблем с открытыми ушами.

Важная часть экипировки – обувь и варежки. Необходимо правильно подобрать обувь для сырой и холодной погоды. Обратите внимание на верхнее покрытие. Натурная кожа с пропиткой – то, что нужно. Валенки на подошве тоже хороши. Подошва, должна быть утолщенной, 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. Отдайте предпочтение обуви на липучках, шнурки - травмоопасны, сложны и трудоемки в одевании, а молнии часто заедают и ломаются.

Желательны двухслойные варежки из непромокаемой ткани на подкладке (вязаные быстро намокают от влажного снега) – перчатки сложны в одевании.

Будет неплохо, если у ребенка будет термобелье. В таком белье ребенку будет достаточно тепло и даже если он будет играть и активно бегать, он остнется сухим.

Чем активнее ребенок, тем меньше его надо кутать. Если ребенок много двигается, то он не замерзнет. А вот из-за тесной одежды, кровь не может нормально циркулировать.

Если вы зашли с ребенком в помещение, сразу нужно с него снять лишнюю одежду, чтобы он не перегревался и не потел. Вначале одеваются взрослые, а уже потом одевают ребенка, чтобы он не потел и не стоял, пока его родители соберутся.

*С ребенком все в порядке, когда у него:*

- румяные щеки (значит кровь циркулирует);
- прохладные кисти рук, но не ледяные;
- прохладные щеки и нос, но не ледяные.

*Если ребенок замерз, то это можно определить по:*

- бледным щекам и красному носу;
- по холодной шее, переносице и ледяные руки выше кистей.

Перегревшегося или замершего ребенка следует уводить домой.

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

Спасибо за внимание!

Подробнее с информацией вы можете ознакомиться в следующих источниках: <https://www.maam.ru>, <https://nsportal.ru>

Консультацию подготовил  
воспитатель ГБДОУ №52 Ртищева Е.Н.