Консультация для родителей

«Одежда детей зимой»

Зимой погода очень переменчива, переменчива и температура, перед походом в детский сад необходимо продумать как одеть правильно ребёнка и что необходимо взять с собой. Ребёнок очень любознателен и ничего не может помешать ему знакомиться с прелестями зимы, если одежда у ребёнка будет комфортной, удобной и правильно 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.

Это важно знать!

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

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

Важная информация!

Одежда сверху должна быть трехслойной.

1 - слой – майка, футболка.

2 - слой - трикотажная кофточка + легкий свитер (для активного ребенка, шерстяной свитер (для малоподвижного).

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.

Самое главное необходимо запомнить Вам родители 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. Поэтому важная часть экипировки – обувь и варежки. Ребенок 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 длиться 1-1,5 часа. Отдайте предпочтение обуви на липучках, шнурки - травмоопастны, сложны и трудоемки в одевании, а молнии часто заедают и ломаются.

Если ребенок склонен к частым простудам, подумайте о шарфике, который 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 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.

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, они укрепляют ребенка и способствуют хорошему развитию. А от того как вы одели своего ребенка зависит его настроение и самочувствие в течении дня.