

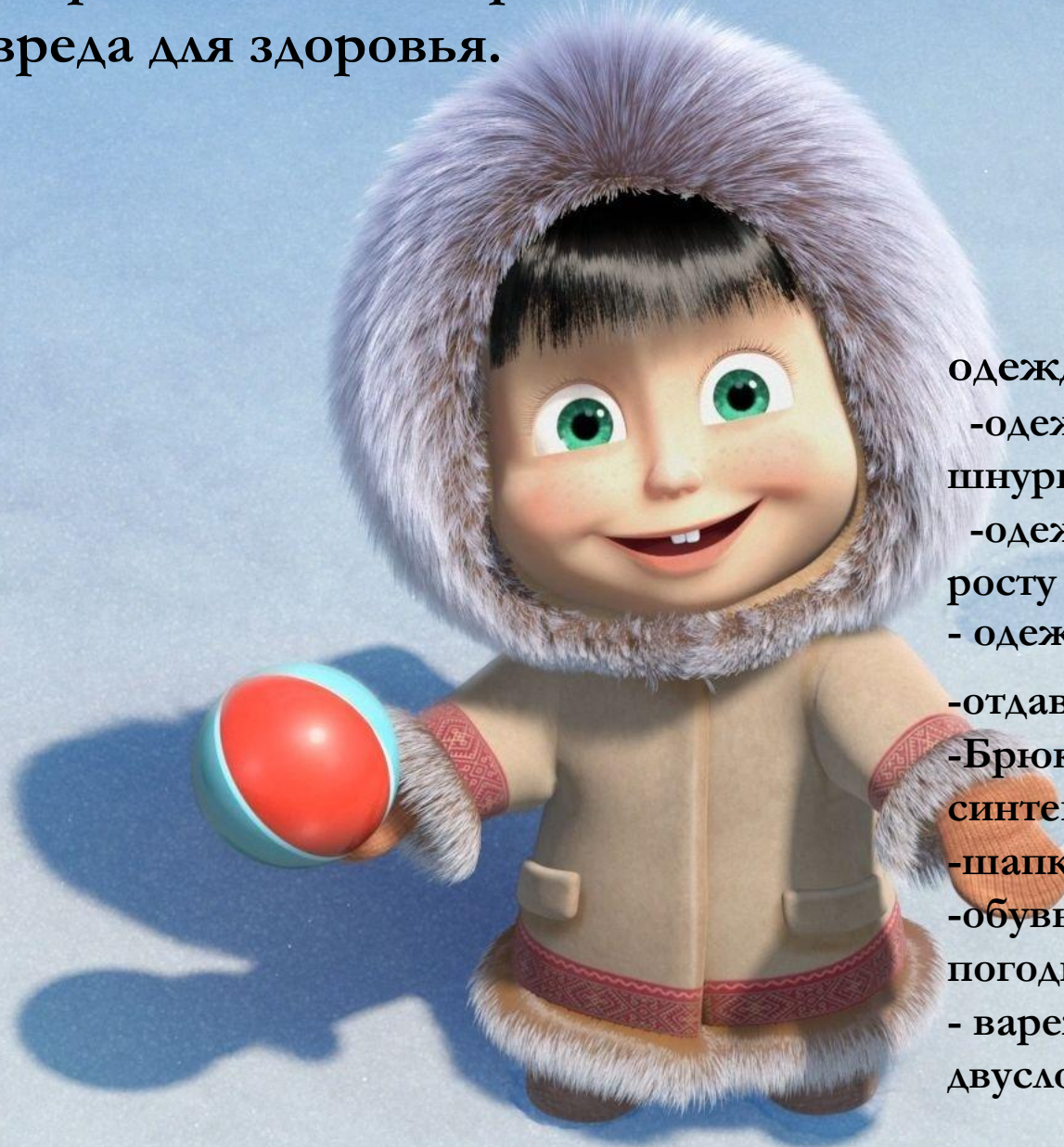


Консультация для родителей.

Тема: КАК ОДЕТЬ РЕБЕНКА ЗИМОЙ

Автор: Воспитатель Бабаева Анастасия Евгеньевна

Как правильно одеть ребенка зимой чтобы ему было комфортно, тепло и без вреда для здоровья.

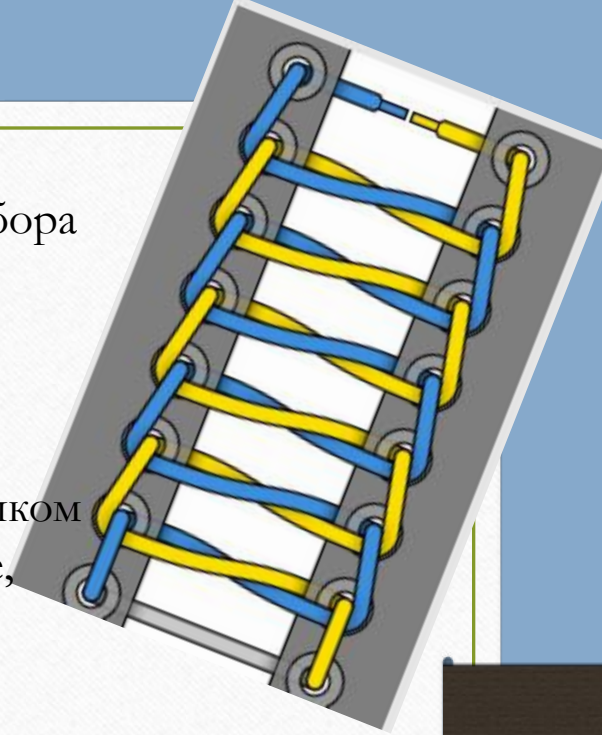


одежда должна быть правильной и комфортной:

- одежда не должна содержать сложных застежек и шнурков,
- одежда должна соответствовать погодным условиям, росту и размеру.
- одежда не должна плотно облегать тело.
- отдавайте предпочтение натуральным тканям.
- Брюки должны быть на подкладке (флиса или синтепона)из непромокаемой ткани.
- шапка должна соответствовать форме головы ребенка.
- обувь надо подобрать по погоде (для сырой и холодной погоды).
- варежки из непромокаемой ткани на подкладке, двуслойные.

Лучше чтобы одежда легко и быстро снималась и одевалась, что позволяет развивать самостоятельность и повышает самооценку ребенка, также значительно сокращает время сбора детей на прогулку, правильная одежда не содержит сложных застежек и шнурков, а также соответствует погодным условиям, росту и размеру.

Одежда не должна плотно облегать тело (за исключением майки, водолазки). Небольшая воздушная прослойка между тканью и кожей хорошо сохраняет тепло. А слишком тесные вещи сковывают движения ребенка и ухудшают кровообращение. Поэтому следите, чтобы брюки не сидели слишком плотно на бедрах, а свитера не жали под мышками.



Отдавайте предпочтение натуральным тканям. 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. 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. Современные куртки имеют 2 замка, что дает дополнительное тепло и в случае поломки одного даст время на замену другого.

Шапка должна соответствовать форме головы ребенка – прикрывать лоб, уши и затылок. В шапочке на подкладке из плотной натуральной ткани дошколенку 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. Альтернативой банкиту из завязок хорошо послужит передвижной пластмассовый зажим, который очень удобен в использовании. Или так называемая шапка шлем (капр) которая защищает не только голову, но и шею.



Ребенок никогда не промочит ноги, если вы правильно подберете обувь для сырой и холодной погоды. 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. Важно чтобы ноги не мерзли и не потели, после прогулки проверьте 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.



На ручки лучше подойдут двуслойные варежки из непромокаемой ткани на подкладке (вязаные 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).



И конечно не забудьте о шарфике, который пригодится в ветреную погоду.

Перед сборами в детский сад поинтересуйтесь прогнозом погоды.

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.

Одеть ребенка слишком тепло – не выход. Это ничуть не менее опасно, чем одеть недостаточно: дети бегают, прыгают, потеют, а потом моментально замерзают на холоде.



И самое главное помните, ежедневные прогулки очень важны для детей, они укрепляют. А от того как вы одели своего ребенка зависит его настроение и самочувствие в течении дня. Сложная одежда такая как : шапки на завязках, кофты на застежках, перчатки, сапоги на молнии или шнурках ,забирает время от прогулки, умножьте 23 детей на минимум – 1 минута и получите в прогулке минус полчаса, а если два предмета одежды сложны в одевании, то это минус час свежего воздуха и игр.

Также развивайте самостоятельность своих детей – учите их одевать любую одежду самостоятельно. Никогда не делайте за них то, что они могут сделать сами.

Успехов вам в воспитании своих малышей.