

## Консультация для родителей «Как одеть ребенка в детский сад в зимний период»

Статью подготовил воспитатель: Чернова В.В.

Зимняя погода переменчива по температуре, поэтому тщательно готовьтесь к походу в детский сад : продумывайте заранее, как одеть ребенка и что взять с собой. Ничто не помешает малышу познакомиться с прелестями зимней погоды, если одежда будет правильной и комфортной. Правильная одежда легко и быстро снимается и одевается, что позволяет развивать самостоятельность ребёнка, а так-же повышает его самооценку.

Одежда не должна иметь:

- сложных застежек и шнурков;
- должна соответствовать погодным условиям;
- росту и размеру.
- 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

- 1) Первый слой – майка, футболка.
- 2) Второй слой - трикотажная кофточка (*боди*) и легкий свитер (для активного ребенка, шерстяной свитер (*для малоподвижного*)). Лучше выбрать трикотажную кофточку, шерстяной свитер, без пуговиц, кнопок и молний. Брюки на подкладке (*флиса или синтепона*) из непромокаемой ткани защитят маленького путешественника от влажного снега. Рекомендуются брюки 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
- 3) 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.