

Консультация для родителей «Как одевать ребенка зимой»

Как одевать ребёнка зимой?

Для маленького непоседы 4-5 лет очень сложно представить точную таблицу соответствия одежды и температурного режима. **Ребенок уже знает**, что ему удобно, а что приносит дискомфорт, он уже может настаивать на том или ином гардеробе.

Собирая ребенка на прогулку зимой советуем брать за основу принцип трехслойности:

- Первым слоем становится нательное белье из натуральных волокон либо термобелье с "дышащей" функцией. Оно способно отлично собирать и испарять влагу, обладая при этом минимальной теплоизоляцией.
- Промежуточным слоем необходимо выбрать плотную водолазку или теплый свитер с хорошей способностью удерживать тепло.
- Третьим и последним слоем станет верхняя одежда – зимний либо демисезонный полукombineзон с курткой в зависимости от времени года.

Чем ниже температура воздуха за окном, чем выше степень влажности или сильнее порывы ветра, тем желательнее добавить дополнительный слой одежды и тем больше должна оказаться его плотность. А ребёнку важно, чтобы было удобно и легко. Как же правильно одевать своё чадо в любое время года, чтобы все были довольны и малыш не болел?



Ребёнку всё равно, когда радоваться жизни: и летом, и зимой, и осенью малыши носятся и резвятся. Главное – обеспечить им комфорт для таких игр, не дав ни замёрзнуть, ни промокнуть.

В наше время выбор детской одежды просто огромен, но следует помнить о том, что лучшие ткани для ребёнка – натуральные. Одежда не должна быть велика, чтобы не мешать двигаться правильно, и ни в коем случае не должна быть слишком узкой, чтобы не стеснять его движений. Приобретать одежду надо с учётом практичности, свободы движений, свойств сохранять тепло и испарять влагу.

Одетый в слишком тёплую одежду малыш не получит от прогулки никакого удовольствия, он быстро вспотеет и на самом деле

может простудиться. Дети, которых кутают, болеют в 2-3 раза больше тех,

которых **одевают правильно**. Можно купить удобную куртку и штаны или комбинезон, в которых он сможет и в снегу поваляться и со сверстниками побегать.

Главное предназначение одежды детей в зимний период – сохранить тепло и защитить от холода, ветра и влажности. Помимо этого, важно обратить внимание на вес, ведь именно **зимой** приходится носить больше всего одежды и именно **зимой** размеры одежды сковывают движения, мешая передвигаться. Наиболее удачным сочетанием будут брюки с высоким поясом и удлиненная куртка. В качестве наполнения хороши лёгкие синтепон или пух. Обязательно малыш должен быть одет в шапку, закрывающую лоб и уши, так как они наиболее чувствительны к холоду. Закрывать шарфом или платком рот и нос ребёнка во время морозов не следует, поскольку нарушается нормальное дыхание через нос. Малыш начинает вдыхать морозный воздух открытым ртом. Платок же быстро становится влажным и вызывает неприятные ощущения.

В любое время года ребёнка не надо **одевать теплее**, чем одеты взрослые. У детей выше температура тела, чем у взрослых, да и двигаются они активнее взрослых, поэтому теплообмен и теплоотдача у них сильная, а значит, перестаньте **одевать** ребёнка в сто одежек.

Выполнила: А.А.Стригина