

Консультация для родителей:

«Как важно одевать детей по сезону»

ПОДГОТОВИЛА: Воспитатель Панкратова Н. И.

Осенью в дождливую погоду верхняя **одежда** должна быть из непромокаемого материала с подстежкой, обладающей хорошими теплозащитными свойствами. Очень удобны куртки или комбинезоны на синтепоновой подкладке: они легкие, достаточно теплые и, что немаловажно, легко стираются и быстро сохнут. Количество слоев **одежды** между бельем и курткой зависит от температуры воздуха.

Если на улице **холодно**, вместо одной толстой теплой вещи лучше надеть две легкие и менее теплые. Между слоями **одежды** создается воздушная прослойка, что способствует сохранению тепла. Более тонкие вещи не стесняют движения и меньше весят, что для **ребенка очень важно**.

Верхняя зимняя **одежда** защищает детей от холода, ветра и влаги, поэтому должна состоять не менее чем из двух слоев: нижнего - теплозащитного и верхнего - ветрозащитного, предохраняющего от проникновения под **одежду наружного воздуха**. Конструкция зимней **одежды** должна обеспечивать большую герметичность, исключая поступление холодного воздуха через застежки, воротник, рукава.

Покрой **одежды** имеет большое значение для профилактики переохлаждения. Комплект из куртки и полукомбинезона (*утепленные брюки с грудкой и спинкой на лямках*) наиболее удобен. Куртки при активных движениях **ребенка** (*наклонах, подъемах рук вверх*) поднимается, обнажая поясницу, а спинка полукомбинезона ее прикрывает. Цельнокроеный комбинезон не подходит для прогулок детей дошкольного возраста: он сковывает движения, его неудобно одевать и труднее вычистить, высушить после прогулки.

Между бельем и верхней **одеждой** (*в зависимости от погоды*) могут быть рубашка и свитер или только рубашка, колготки и рейтузы или только колготки.

В прохладную погоду, а также зимой при отсутствии сильных морозов детям рекомендуется носить вязанные шапки, хорошо прикрывающие лоб и уши. В сильные морозы для плотного прилегания под теплую шапку следует надевать тонкую трикотажную шапочку с ушками, которая завязывается под

подбородком. Хорошей защитой от ветра служит капюшон куртки, надетый поверх шапки.

В условиях часто меняющейся погоды не может быть универсальной зимней или осенней **одежды**. **Одежду ребенку** нужно подбирать ежедневно, в зависимости от температуры воздуха, влажности и силы ветра.

И помните: ношенная вещь холоднее новой. Имейте это в виду, если ваш младший **ребенок** донашивает куртку за старшим.

В уличной **одежде ребенок** находится не только на прогулке, но и в общественном транспорте, в магазинах. В этих случаях нужно иметь возможность снять часть **одежды**, чтобы **ребенок не потел**.

В любом случае **одежда должна быть чистой**, красивой, яркой и вызывать у **ребенка** радость и хорошее настроение.

На прогулке в детском саду

Одежда для прогулки должна быть, прежде всего, подобрана по сезону. Так как основное время посещения детского сада приходится на осенний-весенний-зимний период, то в качестве верхней **одежды** используют комбинезоны или курточки с теплыми штанами. Выбор между комбинезоном и раздельным комплектом зависит от вас. Кому-то удобней одевать малыша в комбинезон, потому что **ребенок** его может сам застегнуть одним движением, а также его спина всегда остается закрытой. Другие, наоборот, предпочитают куртку, считая ее более удобной. Перегревание, как и переохлаждение, очень плохо для малыша, так как, вспотев, он скорее простудится. Поэтому одевайте **ребенка многослойно**, например, майка, трусики, кофточка, свитер, колготы и штанишки, а сверху куртка, которую, если что, можно снять.

Варежки удобны для малышей младшего возраста, перчатки для более взрослых детей. Для того, чтобы варежки или перчатки не потерялись, их сшивают резинкой. Сегодня существует большой выбор варежек и перчаток из непромокаемой ткани, к тому же есть модели с высокими «*манжетами*», что не позволяет снегу или воде запачкать рукава.

Шапка должна быть удобной, из мягкой ткани и плотно прилегать к голове **ребенка**.

Шарфы в детских садах не приветствуются, особенно «*на выпуск*». Прежде всего, это обусловлено требованиями безопасности – торчащий край шарфа

может зацепиться, если, например, **ребенок** будет съезжать с горки. Поэтому сейчас наиболее популярны пелеринки или капоры, которые полностью закрывают шею малыша и удобны при надевании.

Общие рекомендации по выбору **одежды и обуви**

1. **Одежда** малыша должна быть удобной, сшита из натуральных тканей. **Ребенок на улице много двигается**, поэтому лучше оденьте его в такую **одежду**, в которой ему будет удобно. Лучшим вариантом является детская спортивная **одежда**, которая шьется из 100 % хлопка, а значит тело будет дышать, соответственно, не будет ни перегрева, ни охлаждения.
2. Нужно отдавать предпочтение таким вещам, большинство из которых **ребенок** сможет одеть самостоятельно (это удобно не только **ребенку**, но и воспитателю, т. к. значительно облегчает процесс переодевания).
3. Пуговицы на **одежде лучше исключить**, отдать предпочтение липучкам и кнопкам.
4. **Одежда** должна быть как можно меньше украшена различными бусинками и мелкими деталями, прежде всего, в целях безопасности
5. Обувь необходимо подбирать точно по размеру (она должна четко фиксировать стопу, избегать «*сложных*» застежек (лучше отдать предпочтение застежкам-липучкам. Обувь должна быть легкой, со стелькой, которую можно вытаскивать и сушить, а также с супинатором, но и конечно, из натуральной кожи, чтобы ноги не потели и не переохлаждались. Осенью и весной можете приобрести, например, кроссовки, которые подойдут, как к спортивной **одежде**, так и к джинсам и вельветовым брюкам
6. **Одежда** для детского сада должна быть в нескольких комплектах – на случай, если малыш запачкается

<https://www.maam.ru/detskijsad/konsultacija-dlja-roditelei-odezhda-vashego-rebenka-na-ulice.html>