

## **Консультация для родителей «Одежда для прогулок»**

Одежда для прогулок должна быть подобрана таким образом, чтобы ребенок мог одеться с минимальной помощью воспитателя или самостоятельно.

Обувь должна быть без шнурков — например, на молнии или на липучках.

Куртка должна быть без пуговиц. Оптимальной застежкой являются липучки или молнии.

Шапку лучше покупать без завязок — например, с застежкой на липучке.

Вся одежда должна легко надеваться, расстегиваться-застегиваться, не иметь бусинок которые можно оторвать и проглотить.

Обязательно нужны сандалии и чешки на физкультуру.

### Верхняя одежда.

Лучше покупать такую, под которую не требуется надевать дополнительные кофты и теплые штаны. Резон один: чем меньше нужно надевать, тем меньше ребенок находится в теплой одежде в раздевалке, а чем меньше он "парится" в раздевалке, тем меньше вероятность вспотеть. У курток удобна

отстегивающаяся подкладка, чтобы можно было регулировать "теплоту" по

погоде. Рукава должны оканчиваться манжетами на резинках: если пуговицы - ребенок не застегнет, если просто прямые - будут задувать ветер и снег.

Хорошо, если внизу куртки или на талии имеется кулилка. Воротник в идеале должен плотно облегать шею, и тогда шарф не требуется, но такое трудно

найти. Зато капюшоны многих курток имеют кулиску по контуру, куда вставляют резинку с фиксаторами - очень удобно: затянул один раз как надо,

и ребенку больше ничего не придется регулировать! Кроме того, у многих курток регулируется также и глубина капюшона!

На дверку шкафчика сшейте или купите саше для запасной одежды, расчески, физкультурной формы и т.д.

Штаны должны прикрывать спинку, ляжки лучше на резинках. Хорошо, если внизу есть штрипки, которые надеваются на обувь, чтобы штанина не задиралась. Если нет - пришейте сами, сделав их из широкой резинки. Даже если вы надеваете штаны не поверх обуви, а внутрь, штрипки будут удерживаться за ступню. Еще одно важное требование к штанам – непромокаемость.

### **Как одеть ребенка на прогулку правильно**

**Ребенок не должен замерзнуть, перегреться и вспотеть.** Поэтому родителям следует регулярно отслеживать состояние малыша. Самая распространенная ошибка молодых неопытных мам — проверка по носику и

щекам. Чтобы на самом деле понять, замерз ли малыш, потрогайте кожу в районе шеи и груди.

Если ребенок побледнел, без причины расплакался, а затем притих или стал вялым — скорее всего он замерз. На это же указывают холодные запястья и переносица. Если покраснелся, вспотел и стал беспокойным, вероятнее всего — перегрелся. Нормальное состояние — румяные щеки, умеренно прохладные кисти рук. Важно помнить о правиле: в зависимости от подвижности - спокойных детей следует одевать теплее, и наоборот.

### Рекомендации для детей старше 3 лет

- **Соблюдаем принцип многослойности.** Количество слоев зависит от степени морозности на улице и темперамента ребенка: подвижные дети более активно двигаются и меньше мерзнут. Чтобы малыш не перегрелся и не вспотел, помним правило 3 слоев.
  1. **Нательное белье.** До 5 градусов мороза — надеваем на ребенка хлопок с вискозой. При более низких температурах — шерсть с акрилом.
  2. **Промежуточный слой** — согревающий: флисовый костюм, шерстяной или акриловый комбинезон. Этот слой выполняет функцию накопления тепла.
  3. **Теплая верхняя одежда.** Начиная с 3 лет, детям удобнее играть в отдельных комплектах. Теплую зимнюю одежду для детей с «дышащими», ветронепродуваемыми и влагозащитными свойствами.. Многие изделия выпускаются с отстегивающимися капюшонами, отороченными натуральным и искусственным мехом.
- **Шапка.** Выбирайте с ушками и завязками. Дети активно вертят головой, поэтому обычная шапка будет постоянно сползать. Идеальный вариант — шапка-шлем, защищающая от ветра и холода не только голову, но и шею малыша.
- **Варежки и рукавички** должны быть выполнены из «дышащей» мембранной непромокаемой ткани. В таких ладошки не вспотеют. К тому же, ребенок сможет лепить снеговиков и сколько угодно играть с ледяными сосульками без риска промочить руки.
- **Выбираем удобную обувь.** Фактура должна быть мягкой и пластичной, чтобы стопа свободно сгибалась и сохраняла подвижность при любых видах активности. Для сильных морозов хороши изделия из натуральной овчины, шерсти, войлока, полиэстера, холлофайбера. До 5 градусов мороза подойдут высокие ботиночки из мембранной ткани с терморегулирующими свойствами.

## Уважаемые родители!!!

Деткам хочется гулять, но нельзя им замерзать!  
Чтоб они не заболели, мы их в курточки одели  
И на все ребячьи ножки очень тёплые сапожки,  
Шарфики им повязали, на перчатках же...

**ЗАСТРЯЛИ!**

Каждый пальчик ищет дом, он не может жить в другом.  
Малыши нам помогают, терпеливыми бывают.

Сто мы пальчиков одели,  
остальные не успели:  
Стало нужно раздеваться...  
не сумели прогуляться!  
Чтоб прогулка состоялась,  
Да ничем не осложнялась,  
Варежки нужны малышам  
И девчонкам и мальчишкам!

Просьбу нашу вы поймите,

**Деткам варежки  
верните!**

