МДОУ № 1 Красная шапочка ЯМР

Подготовила воспитатель Врачева Светлана Александровна

Консультация для родителей

«Одежда для зимних прогулок»

Маленькому человечку бывает непросто объяснить родителям, что ему жарко или неудобно, что новые ботинки жмут, а тяжелое пальто мешает играть, что шапка «колется» и лезет на глаза. В этом списке неспроста нет слова «холодно». Подавляющее большинство родителей стараются утеплить ребенка, как на северный полюс. Хотя перегрев куда опаснее для детского организма, чем легкое переохлаждение.

Распространенные ошибки родителей

* Тяжелый теплый комбинезон на легкую одежду — в корне неправильно. Ребенка следует одевать равномерно послойно. Греет не мех, пух или синтепон, а воздух, который образуется между слоями.
* Укутать лицо малыша теплым шарфом. От теплого дыхания шарф станет влажным. Дети стараются устранить дискомфорт и отодвигают его ладошкой. Через некоторое время на шерсти образуется изморозь. Это не только неприятно, но и может вызвать раздражение нежной кожи. Еще хуже, если ребенок будет долго дышать, уткнувшись носом в шарф, а потом изловчится и резко глотнет ртом морозный воздух.
* Одежда не по размеру. Одевая малыша в вещи «на вырост», вы ограничиваете ему свободу движений. Помните: запас на вырост не должен превышать 2 сантиметров. Другая крайность — вещи, из которых ребенок давно вырос. В тесноте прослойки воздуха практически отсутствуют — одежда греет слабо.

Как же одеть ребенка во время прогулки, чтоб он не простудился, в тоже время не перегрелся?

Чтобы не перекутывать ребёнка, нужно научиться правильно определять, насколько ему комфортно в надетой одежде. И ориентироваться на погоду, на степень подвижности ребенка и на его возраст. При нормально работающей терморегуляции кровеносные сосуды реагируют на понижение внешней температуры так, чтобы удержать тепло в организме — они сужаются у поверхности тела и расширяются возле внутренних органов. *Поэтому прохладная кожа на руках, ногах, на щеках и носу — это совершенно нормально и правильно. Гораздо хуже, если на ощупь теплое даже лицо, не закрытое одеждой. Это означает, что ребенку жарко*. Или его система терморегуляции разбалансирована и не в состоянии регулировать теплообмен.

Кроме того, сейчас детскую одежду изготавливают из современных материалов с прекрасными теплоизолирующими свойствами. Тем не менее, многие родители до сих пор руководствуются правилом, рекомендующим одевать ребенка как себя, плюс еще один слой. И дополнительные носочки. И две шапки под капюшон. И, на всякий случай, обмотать шарфом так, чтобы только глаза были видны. А потом удивляться — почему ребенок простудился, он же был так тепло одет.

**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. Не бойтесь современных синтетических добавок в тканях, ведь давно известно, что чистые хлопок и шерсть впитывают пот, но не отводят его от тела, создают эффект парника.
2. **Промежуточный слой** — согревающий: флисовый, шерстяной или акриловый комбинезон или костюм. Этот слой выполняет функцию накапливания тепла.
3. **Теплая верхняя одежда.** Начиная с 3 лет, можно использовать комбинезоны или раздельные комплекты. Современную теплую зимнюю одежду для детей выпускают с «дышащими», ветронепродуваемыми и влагозащитными свойствами. Синтетические наполнители греют не хуже натурального меха или пуха, но при этом делают вещи практически невесомыми.

* **Шапка**. Выбирайте с ушками и завязками. Дети активно вертят головой, поэтому обычная шапка будет постоянно сползать. Идеальный вариант — [шапка-шлем](https://kerry.su/catalog/shapki-shlemy/), защищающая от ветра и холода не только голову, но и шею малыша, что позволит отказаться от шарфа.
* **Варежки и рукавички**. Лучше, если они будут 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. Желательно, чтобы обувь не промокала. В слякоть выручат утепленные сапожки из ЭВА материала или водоотталкивающий спрей для обуви. До 5 градусов мороза подойдут высокие ботиночки из мембранной ткани с терморегулирующими свойствами, Для сильных морозов хороши изделия из натуральной овчины, шерсти, войлока, полиэстера, холофайбера.

*Вся одежда ребенка должна быть удобна для самостоятельного надевания, с исправными застежками!*