Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

МУИ образования г. Краснодара

«Детский сад № 163»

350053, г. Краснодар, пос. Колосистый, ул. Прохладная, 16

**Консультация для родителей**

***КАК ОДЕВАТЬ РЕБЕНКА***

***В ХОЛОДНОЕ***

***ВРЕМЯ ГОДА***

Выполнили:

воспитатели группы № 7

Винникова О.В.

Филатова Л.И.

Краснодар 2020 г.

Правильно одеть ребёнка – значит, в большей степени обезопасить его от простудных заболеваний, дать возможность свободно двигаться и комфортно себя чувствовать.

 Одежда:

* способствует поддержанию постоянной температуры тела человека,
* ограждает его от неблагоприятных влияний окружающей среды,
* защищает от излишней потери тепла.

Сама одежда не греет, но между ней и телом, а так же в порах ткани находится воздух, являющийся плохим проводником холода.

Теплосохраняющие свойства одежды зависят:

* от её покроя,
* количества слоёв
* от качества ткани, из которой она сшита.

Ткань сохраняет тепло тем лучше, чем больше воздуха заключено в ней. Высокой теплозащитной способностью обладают мягкие, рыхлые ткани: шерсть, вельвет, трикотаж, флис, синтепон. Достоинством всех этих тканей является ещѐ и то, что все они обладают хорошей воздухопроницаемостью, обеспечивающей смену воздуха, находящегося между одеждой и телом. Из этих тканей шьют одежду, предназначенную для холодного времени года.

Что надо учитывать при выборе одежды?

1. Одежда должна соответствовать возрасту, полу, росту и пропорциям тела ребёнка.
2. Она не должна стеснять движений, мешать свободному дыханию, кровообращению, пищеварению, раздражать и травмировать кожные покровы. Недопустимы тугие пояса, высокие, тесные воротники.
3. Верхняя зимняя одежда защищает детей от холода, ветра и влаги, поэтому должна состоять не менее чем из двух слоёв: нижнего – теплозащитного и верхнего – ветрозащитного, предохраняющего от проникновения под одежду наружного воздуха.
4. Конституция зимней одежды должна обеспечивать большую герметичность, исключающую поступление воздуха через застёжки, воротники, рукава. Детям одинаково вредно как перегреваться, так и переохлаждаться.
5. Количество слоёв одежды зависит от температуры воздуха. Дополнительно нужно учитывать скорость ветра. Замечено, что

при одной и той же отрицательной температуре воздуха человек мёрзнет тем сильнее, чем больше скорость ветра.

1. Большое значение имеет индивидуальные особенности ребёнка. Малоподвижный, постоянно зябнущий ребёнок должен быть одет теплее, чем активный. Одевая ребёнка помните, что дети мёрзнут меньше, чем взрослые, потому что они больше двигаются

При активном движении в «толстой» верхней одежде ребенок интенсивно потеет, пот впитывается в нижнее белье, затем в толстовку или свитер, а потом пропитывает подкладку куртки и внутреннее наполнение (синтепон). При низкой температуре воздуха зимой влага конденсируется, остывает и стоит только ребенку остановиться на некоторое время, вызывает резкое переохлаждение тела. Чтобы получить представление об этом — попробуйте сами побегать в «толстой» одежде. Как следствие ваших заблуждений, дети в подобной одежде постоянно подвержены простудным заболеваниям.

Чтобы убедиться, что малыш не замерз, потрогайте его шейку. Ориентироваться на температуру рук не стоит — ноги и руки в зимних прогулках «страдают» первыми. Ноги и руки в норме не должны быть теплыми (чуть ниже комнатной температуры), это означает правильную терморегуляцию.

- Правильная одежда легко и быстро снимается и одевается, что позволяет развивать самостоятельность и повышает самооценку ребенка, не содержит сложных застежек и шнурков, а также соответствует погодным условиям, росту и размеру.  
- Одежда 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.

В сильный мороз нужно использовать не менее трех слоев одежды:

* Первый слой – майка, футболка.
* Второй слой - трикотажная кофточка (боди) и легкий свитер (для активного ребенка), шерстяной свитер (для малоподвижного). Отдавайте предпочтение  трикотажным кофточкам, шерстяным свитерам, без пуговиц, кнопок и молний.

Брюки на подкладке (флиса или синтепона) из непромокаемой ткани защитят маленького путешественника от влажного снега. Лучше чтобы брюки были 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.

* 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.

Шапочка должна соответствовать форме головы ребенка – прикрывать лоб, уши и затылок. В шапочке  на подкладке из плотной натуральной ткани  дошколёнку не будет жарко, но у нее должны быть завязки, чтобы не было проблем с открытыми ушами. Очень хороши шапки из непромокаемой ткани на искусственном меху.

Врачи часто повторяют родителям: кутать ребенка вредно, но руки и ноги постоянно должны быть в тепле. Дело в том, что в конечностях очень развита сеть мельчайших подкожных сосудов – капилляров, которые легко отдают тепло. Вследствие этого ступни и ладошки замерзают намного быстрее, чем другие части тела.