

Консультация для родителей

«Как правильно одеть ребёнка в холодное время года»

1. Важность правильного подбора одежды. Терморегуляция у детей несовершенна, поэтому правильный подбор одежды – залог здоровья и комфорта ребёнка во время прогулок. Ежедневные прогулки необходимы для физического и интеллектуального развития дошкольника.

2. Основной принцип подбора одежды – многослойность. Между слоями создается воздушная прослойка, которая сохраняет тепло.

3. Структура одежды по слоям.

3.1. *Базовый слой (нательный).* Материалы: хлопок с вискозой, шерсть с акрилом, термобелье. Базовый слой не должен плотно облегать тело. Например – майка, футболка, колготки, термобелье.

3.2. *Средний слой (утепляющий).* Материалы: флис, шерсть, акрил, велсофт. Утепляющий слой должен быть достаточно свободным. Например – свитер, кофта, жилет, флисовый комбинезон.

3.3. *Внешний слой защитный (защитный).* Материалы: мембрана, современные непромокаемые ткани. Куртка должна быть в 1.5 раза теплее штанов, или вариант утепленных комбинезонов.

4. Защита головы и конечностей.

4.1. *Головной убор* должен хорошо держаться (на завязках или шлемом), закрывать уши и затылок. Можно использовать балаклаву для дополнительной защиты шеи.

4.2. *Руки:* варежки теплее, но перчатки удобнее для игр. Рекомендуется крепление на резинку. Для активных игр подойдут краги (варежки до локтей).

4.3. *Обувь:* теплая и непромокаемая. Мембранные материалы. Высокие ботинки для защиты от снега. Удобные застёжка (липучки). Не должна сковывать движения.

5. Уход за кожей.

Защита кожи: использовать специальный крем от холода за 30 минут до выхода. Избегать средств с вазелином и спиртом. Проверять состав на отсутствие аллергенов.

Защита губ: детская гигиеническая помада без аллергенов. Наносить при температуре ниже +7С.

Практические рекомендации.

Одежда не должна сковывать движения. Необходимо учитывать активность ребенка (подвижным детям не нужно слишком тепло одеваться). Проверять комфорт по шее (не горячая/не холодная). Следить за сухостью одежды (при намокании немедленно возвращаться домой).

Помните, что правильно подобранная одежда – это залог здоровья и хорошего настроения вашего ребёнка во время зимних прогулок. Регулярно проверяйте состояние ребёнка и корректируйте количество одежды в зависимости от погодных условий и его активности.