

Консультация для родителей



Правильно подобранная одежда для детского сада зимой — это залог здоровья, хорошего настроения и комфорта вашего ребенка. Давайте разберем все по полочкам.

Главный принцип: Многослойность и функциональность

Забудьте про один толстый свитер.

Правило «луковицы» (несколько тонких слоев) работает идеально, потому что:

- Сохраняет тепло: между слоями одежды образуется воздушная прослойка.
- Позволяет регулировать температуру: если ребенку жарко, можно не одевать один слой, и ребенок не вспотеет.

Собираем «луковицу»: Три основных слоя

1-й слой: Нательный (Отводит влагу)

Задача: Остаться сухим. Ребенок активен, он потеет, и влажная одежда быстро охлаждает тело.

Что надевать:

- Хлопковое белье (х/б) — классический вариант: боди, легкие колготки, футболка с длинным рукавом. Хорошо впитывает влагу, но медленно сохнет.
- Термобелье — идеальный современный вариант. Оно бывает двух видов:
 - Синтетическое (полиэстер) — отлично отводит влагу от тела, быстро сохнет.

Подходит для активных прогулок.

· Шерстяное (меринос) — греет даже во влажном состоянии, очень комфортное, но требует деликатной стирки и обычно дороже.

2-й слой: Утепляющий (Сохраняет тепло)

Задача: Удерживать тепло, вырабатываемое телом.

Что надевать:

- Водолазка (не колючая!) или кофта с высокой горловиной.
- Джемпер, свитер из полушерсти или флиса. Флис — прекрасный вариант: легкий, теплый и хорошо дышит.
- Штаны утепленные

3-й слой: Верхняя одежда (Защищает от ветра и влаги)

Задача: Не пропускать холодный воздух, ветер и снег.

· Зимний комбинезон (слитный) или комплект (куртка + штаны).

· Обувь:

- Сапоги на мембране — лучший выбор. Они легкие, непромокаемые и дышащие.
- Валенки с резиновой подошвой — очень теплый вариант для морозных дней, но могут быть тяжелыми.

· Размер: Обувь должна быть на размер больше, чтобы на ногу можно было надеть теплый носок и оставалось воздушное пространство.

· Варежки или перчатки:

- Варежки (рукавицы) — теплее! Выбирайте непромокаемые модели с мембраной или из плотной ткани с утеплителем. Желательно на резинке или с длинными манжетами, чтобы не потерялись.

- Хорошо иметь запасную пару в шкафчике.

- Головной убор:

- Шапка-шлем — идеальный вариант. Закрывает уши, шею и часть спины, не нужно надевать шарф. Очень удобно.

- Классическая шапка + шарф: шапка должна плотно закрывать уши. Шарф не должен быть длинным, чтобы ребенок не зацепился. Лучше — манишка или шарф-труба.

Температурный режим: Как одеваться в зависимости от погоды

- От 0 до -5 °С:

- Белье х/б, утепленные колготки, водолазка, зимний комбинезон/комплект.

- Сапоги, шапка-шлем, варежки.

- От -5 до -10 °С:

- Термобелье (или х/б + флисовая поддева), утепленные колготки/штаны, водолазка, зимний комбинезон.

- Теплые сапоги, шапка-шлем, варежки.

- Ниже -10 °С:

- Обязательно термобелье, флисовый комбинезон-поддева или плотный флисовый комплект, зимний комбинезон.

- Теплые сапоги (можно с овчиной), шлем, варежки

Самый главный совет: Подходите к вопросу разумно. Ориентируйтесь на активность вашего ребенка и советы воспитателей, которые видят его на прогулке каждый день. Счастливых и здоровых зимних прогулок

Разработал воспитатель: Дитятьева.Т.И.