

Консультация для родителей «Как правильно одеть ребенка зимой»

Детские врачи спорят по многим вопросам. От разных педиатров можно услышать абсолютно разные рекомендации по питанию, режиму и нормам развития ребёнка. Но есть правило, относительно которого мнение всех медиков едино: в любом возрасте малышу необходимо проводить как можно больше времени на свежем воздухе. И в холодное время года тоже.

Зимние прогулки очень полезны для детского организма: они делают иммунитет крепче, уменьшая риск заболеть, помогают наладить режим и расширить кругозор малыша. Но родители — особенно молодые — нередко лишают сына или дочь радости зимних прогулок из-за того, что не знают, во что одеть ребёнка или боятся возможных болезней. На самом деле, бояться нечего — достаточно знать, как правильно одевать ребёнка на прогулку, ориентируясь на погодные условия, и тогда он получит от прогулки исключительно удовольствие и пользу, даже если на улице минусовая температура!

Детей любого возраста лучше одевать по принципу многослойности. Одному в 3-4 слоя одежды ребёнку удобнее двигаться, чем малышу в одном очень тёплом пальто, в котором невозможно ни повернуться, ни наклониться. К тому же, если носить зимой несколько слоёв одежды, ребёнок с меньшей вероятностью перегреется и заболеет.

Как одевать детей в зависимости от температуры:

-5...+5 °C

Термобелье, свитер из вискозы, шерсти или шерсти с акрилом, прогулочный комбинезон с утеплителем до 250 г, шапка средней плотности, сноубутсы.

-5...-15 °C

Термобелье, свитер из вискозы, шерсти или шерсти с акрилом, комбинезон или комплект из куртки и штанов с утеплителем 250 г, зимняя шапка, дутики или валенки.

Ниже -15 °C

Термобелье, кофта из шерсти или шерсти с акрилом, комбинезон или куртка и штаны с утеплителем 280-400 г, тёплая шапка, валенки.

Как одевать ребёнка в детский сад зимой

Для зимней одежды ребёнка, посещающего детский сад, особенно важна простота в использовании: на куртке, штанах и других предметах гардероба не должно быть сложных застёжек, с которыми малыш не справится без помощи взрослого.

Как одеть ребёнка в детский сад зимой так, чтобы ему было удобно и тепло:

- выбирайте для садика слитный комбинезон или отдельный комплект из куртки и штанов, желательно, чтобы комплект был практичного

не маркого цвета — ребёнок на прогулке может испачкаться, а заменить вещи будет нечем;

- малышу будет удобно надевать свободные, не слишком плотно прилегающие вещи без пуговиц, сложных пряжек и застёжек;
- обратите внимание и на обувь: сапожки или валенки на шнурках маленькому ребёнку будет сложно надеть самостоятельно, выбирайте модели на липучках или кнопках;
- под тёплый комбинезон надевайте кофты и свитера из флиса или другого тёплого материала с минимумом застёжек;
- в качестве нательного белья можно использовать термобелье или футболку с длинным рукавом, под штаны — тёплые колготки;
- напоминайте ребёнку, что перед прогулкой поверх тонких носков нужно надеть тёплые;
- шапка должна легко надеваться — выбирайте для садика модель без завязок или шапку-шлем;
- лучший вариант для защиты детских рук от холода на прогулке в садике — варежки;
- в шкафчик ребёнка положите запасные варежки и шарф — именно эти вещи особенно часто теряются на прогулках в детских учреждениях.

Зимние прогулки отлично укрепляют иммунитет и повышают настроение и детям, и взрослым. Не бойтесь зимы, одевайтесь по погоде, и гуляйте с малышом с удовольствием!