

# Консультация для родителей

## «Верхняя одежда ребёнка в разные сезонные периоды»

Консультация для родителей «Верхняя одежда ребёнка в разные сезонные периоды»

Правильно одеть ребенка — значит обезопасить его от простудных заболеваний, дать возможность свободно двигаться и комфортно себя чувствовать.

**Родители хотят**, чтобы его ребенок оставался здоровым и счастливым в течение пребывания в детском саду. Одним из главных факторов остается то, во что ребенок будет одет. Только **родители решают**, во что одеть ребенка - всё индивидуально.

Детям одинаково вредно как перегреваться, так и переохлаждаться. Количество слоев **одежды** зависит от температуры воздуха. Дополнительно нужно учитывать скорость ветра. При одной и той же отрицательной температуре воздуха человек мерзнет сильнее, чем больше скорость ветра.

Большое значение имеют индивидуальные особенности ребенка. Малоподвижный, постоянно зябнувший ребенок должен быть одет теплее, чем активный. Слишком укутанных малышей можно встретить гораздо чаще, чем недостаточно тепло одетых.

Собираясь на прогулку, мамы стараются одеть ребенка теплее, чем одеваются сами. Но если это прогулка, во время которой ребенок постоянно двигается, а мама за ним наблюдает, то это неправильно. Вспотевший ребенок имеет гораздо больше шансов заболеть, чем одетый по погоде. К тому же пот может вызвать у ребенка раздражение и сыпь.

Детей нужно одевать не теплее, чем одеваются взрослые, а возможно, даже легче. Дома также слишком тепло одетый малыш быстрее утомляется.

Одевая ребенка, помните, что дети мерзнут меньше, чем взрослые, т. к. больше двигаются.

### Одежда для ребенка в разные сезоны :

#### Верхняя зимняя одежда

Зимняя **верхняя одежда у ребенка**, должна быть удобной, лёгкой, тёплой. Наилучшей зимней **одеждой есть комплект**, состоящий из брюк с высоким поясом на бретелях и удлиненной куртки с капюшоном,

манжетами и стягивающей резинкой внизу. Эта **одежда** состоит из трёх слоёв: **верхний**, теплозащитный и подкладка. **Конструкция одежды** обеспечивает высокий и равномерный теплозащитный эффект и не стесняет движений **ребёнка**. На руках обязательно должны быть варежки или перчатки из непромокаемого материала.

Зимой, при отсутствии сильных морозов, детям рекомендуется носить вязанные шапки, хорошо прикрывающие лоб и уши. В сильные морозы, для плотного прилегания под теплую шапку, надевать тонкую трикотажную шапочку с ушками, которая завязывается под подбородком. Хорошей защитой от ветра служит капюшон куртки, надетый **поверх шапки**.

### **Верхняя одежда в осенне-весенний период**

**Одежда** для прогулок в холодную погоду состоит из трёх слоёв. **Одежда** должна способствовать нормальному теплообмену и не пропускать холодный ветер через застёжки, воротники, рукава. Осенью и весной, в зависимости от погоды, дети могут надевать байковые или шерстяные трикотажные костюмы, кофточки, **демисезонное пальто**, плащи. Можно надевать на **ребёнка** легкий на одной подкладке комбинезон (*лучше не цельнокроеный, а в виде полукомбинезона с курточкой*).

### **Летняя одежда для прогулок**

Летом в зависимости от погоды дети носят одно- или двухслойную **одежду**. Первый слой – бельё. Второй слой для девочек: платье, сарафан или юбка, шортики и кофточками из хлопка или футболками. Второй слой для мальчиков: футболки или рубашки с шортами. Летняя **одежда должна быть светлой**, в ней должны преобладать натуральные ткани, покрой должен исключать пояса, стягивающую резинку, глухие воротники. У каждого **ребёнка** обязательно на голове должна быть панамка из светлой ткани или шапочка с козырьком для защиты от солнца.

И ещё...

Возвращаясь домой с прогулки или попадая с улицы в детский сад, ребенок должен приучаться к самостоятельному переодеванию. Поэтому общим правилом и для уличной, и для домашней детской **одежды** дошкольника должно быть, прежде всего, удобство. Никаких шнурков, тесёмок. Только удобные кнопки и молнии помогут превратить переодевание в увлекательный процесс, который малышу интересно контролировать самому. Но на домашней детской **одежде** молнии и другие жёсткие элементы, конечно, ни к чему: они могут поранить активного **ребёнка** или доставить ему неудобство.