

Одежда ребенка в холодное время года

Консультация для родителей

Зимой погода очень переменчива, переменчива и температура. Перед походом в детский сад необходимо подумать, как правильно одеть ребёнка и что необходимо взять с собой в садик. Ребёнок очень любознателен, и ему ничего не должно мешать знакомиться с прелестями зимней погоды. Его одежда должна быть комфортной, удобной и правильно подобранной.

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



Одежда способствует поддержанию постоянной температуры тела человека, ограждает его от неблагоприятных влияний окружающей среды, защищает от излишней потери тепла. Сохраняющие тепло свойства одежды зависят от её покроя, количества слоёв и 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, синтепон. Достоинством этих тканей является ещё 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.

Одежда должна соответствовать возрасту, полу, росту и пропорциям тела ребёнка. Она не должна стеснять движений, мешать свободному дыханию, кровообращению, пищеварению, раздражать и травмировать кожные покровы. Недопустимы тугие пояса, высокие, тесные воротники. Надо следить, чтобы резинка трусиков или пояс другой одежды были достаточно свободными и находились точно на талии, то есть между верхней частью бёдер и нижней частью рёбер. Слишком тугая и высоко расположенная резинка или пояс сжимают ребёнку грудную клетку и стесняют ему дыхание.

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. Конституция зимней одежды должна обеспечивать большую герметичность, исключая поступление воздуха через застёжки, воротники, рукава.

Детям одинаково вредно как перегреваться, так и переохлаждаться. 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.

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. Поэтому важная часть экипировки – обувь и варежки. Малыш никогда не промочит ноги, если вы правильно подберете обувь для сырой и холодной погоды. Не забудьте спросить у продавца, есть ли у ботинок дополнительный защитный слой. Обратите внимание на верхнее покрытие. Натурная кожа с пропиткой – то, что нужно. Валенки на подошве тоже хороши. Подошва должна быть утолщенной и гибкой. Проверьте ее при покупке – согните руками. Тогда она не потрескается и обеспечит стопе физиологическое положение и тепло. Важно, чтобы ноги не мерзли и не потели, после прогулки проверяйте стопы детей, если они влажные,

возможно, синтетические колготки или носки вам не подходят, холодные – значит, обувь не соответствует потребностям ребенка, прогулка длится 1-1,5 часа. Отдайте предпочтение обуви на липучках, шнурки - сложны и трудоемки в одевании, а молнии часто заедают и ломаются.

Купите также двуслойные варежки из непромокаемой ткани на подкладке (вязаные быстро намокают от влажного снега), а перчатки сложны в одевании. И не забудьте прикрепить их к резинке или тесемке, чтобы они не потерялись, но так, чтобы их легко можно вытащить и посушить (например, на липучке).

Если ребенок склонен к частым простудам, подумайте о шарфике, который пригодится в ветреную погоду.

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

И самое главное: ежедневные прогулки очень важны для малыша, они укрепляют иммунитет ребенка и способствуют хорошему развитию! А от того, как вы одели своего ребенка, зависит его настроение и самочувствие в течение дня!



Консультацию подготовила
воспитатель Фавстова Н. В.