

## **Консультация для родителей**

### **«Как правильно одевать ребенка весной»**

Весна радуется первыми солнечными лучами, но еще достаточно ветрено и холодно, поэтому каждому родителю необходимо знать, как одеть малыша для весенней прогулки, чтобы он не простудился.

Важно помнить, что кутать ребенка нельзя - он вспотеет и точно замерзнет или заболеет. Одежда не должна быть ему мала или слишком велика - так ребенок не сможет сполна насладиться прогулкой. Малыш должен быть одет в практичные вещи, не стесняющие его движений и имеющие способность сохранять тепло и испарять влагу.

Вся весенняя одежда для детей должна быть теплой и обязательно дышащей. Так это куртки с непромокаемым покрытием, утепленные синтепоном, хлопчатобумажные толстовки с начесом, свитера тонкой вязки, изделия из синтетических флисовых тканей. Они позволят сохранить тепло, но в то же время избежать перегрева и избыточного потоотделения. Брюки на время весны лучше выбирать из непромокаемых тканей, хорошо поддающихся чистке, стирке. Под них до наступления настоящего тепла лучше надевать гамаши, колготки или в идеале термобелье.

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

Большое значение имеют индивидуальные особенности ребенка. Малоподвижный, постоянно зябнувший ребенок должен быть одет теплее, чем активный. Одевая ребенка, помните, что дети мерзнут меньше, чем взрослые и больше двигаются.

#### **Ноги в тепле и сухости.**

Требование номер один, поскольку мокрые и замерзшие ноги чаще всего провоцируют простуды, ангины и другие неприятные заболевания. Для профилактики и предотвращения простуды подойдут специальные резиновые и нубуковые ботинки и сапожки с меховым, войлочным и синтепоновым утеплителем. Обувь - единственный предмет одежды, с которым можно не бояться переборщить в процессе утепления.

Подошва обуви должна быть плотной, не гибкой, но податливой для амортизации при ходьбе. При абсолютно плоской подошве сложнее сохранять равновесие при ходьбе. Для нормальной осанки и правильного формирования свода стопы нужен небольшой каблучок. Задник должен быть высоким, плотным и сплошным, без швов и складок. Выбирайте обувь с широким круглым носом, чтобы пальцы ног могли двигаться свободно.

#### **«Держи ноги в тепле, а голову в холоде!»**

Головной убор должен быть теплым, но не жарким. Меховые шапки можно смело отправлять в сундук: настало время вязаных и флисовых шапочек. Важно, чтобы голова ребенка не потела - иначе, сняв шапку, он может стать жертвой сквозняка и простудиться.

## Варианты

### Тепло и дождливо

В такую погоду просто незаменимы резиновые сапоги, но помните, что в них ножки не дышат и потеют, особенно, когда тепло. Поэтому под них нужно надевать носочки с хорошей впитываемостью, например, из хлопка.

### Ветрено

Сейчас на легкий свитерок нужно надеть непромокаемую и непродуваемую ветровку. Это защитит ребенка, не дав ему перегреться. Хорошо одеть легкие непромокаемые штанишки, надетые поверх обычных. После игровой площадки грязные верхние штаны можно снять и спокойно пойти дальше.

### Холодно и дождливо

Под обычную одежду малыша оденьте плотно прилегающую футболку с длинным рукавом и колготы. Верхняя одежда должна быть непромокаемой и непродуваемой.

### Холодно и сухо

Для такой погоды лучше воспользоваться советами о многослойности одежды. Можно одеть водолазку, свитер крупной вязки, а сверху - куртка, но не очень теплая. То же самое касается и ножек: колготки, рейтузики и брюки греют лучше, в то же время мешают меньше, чем толстые ватные штаны.

## Предлагаем вашему вниманию 9 рекомендаций о том, как одеть ребенка весной:

1. Не стоит сильно кутать ребенка, собираясь на весеннюю прогулку, ведь уже все-таки не зима. Ребенок, одетый в два свитера, быстро вспотеет и простудится. Гораздо важнее, чтобы одежда была непромокаемой и непродуваемой. То есть, была достаточно теплой, но не жаркой и могла защитить ребенка от дождя и ветра.

2. Для детей от 4-6 лет для весенней прогулки идеально подойдет непродуваемый и непромокаемый комбинезон. Он не сползает, его легко снимать и надевать. В нем ребенку будет удобно и тепло, в такой одежде не страшен даже холодный весенний дождь.

3. Если вы не хотите надевать на ребенка комбинезон, тогда лучше остановить свой выбор на послойном одеянии. Наденьте на ребенка маечку и трусики, теплый джемпер, колготки, непромокаемые штанишки, кофточку. Завершить «образ» нужно верхней одеждой и обувью.

4. **Шапка.** Важной частью одежды ребенка для весенней прогулки является шапка. Отличным вариантом может стать шапка-труба (шапка-шлем), которая одновременно выполняет функцию шапки и шарфа. Головной убор для прогулки весной должен быть теплым и непромокаемым.

5. **Шарф.** Также не стоит забывать о шарфе, особенно, если ребенок наденет обычную шапку, а не шапку-трубу. Шарф прикрывает не только горло, но и важные для иммунной системы лимфоузлы от переохлаждения. Шарф может быть любым, главное - правильно его завязать, он не должен

мешать ребенку играть и бегать на прогулке. Лучше всего, научить ребенка надевать шарф под верхнюю одежду.

6. **Варежки.** Еще один важный атрибут весеннего гардероба - варежки. Они должны быть теплыми, но тонкими. А главное - непромокаемыми. Иначе вместо согревания рук, они будут выполнять обратную функцию.

7. **Обувь** - один из самых важных компонентов одежды для здоровья ребенка. Обувь для весенней прогулки должна быть легкой, мягкой непромокаемой, но легкие резиновые сапожки не подойдут - земля еще не прогрелась, Лучше выбрать высокие ботинки на толстой подошве, но без утеплителя, или ту же «мембранную» обувь, рассчитанную на широкий диапазон температур - от -15 до +5. Когда плюсовая температура станет привычной, можно сменить эту обувь на резиновые сапоги с «валенком» внутри (на теплой синтепоновой подкладке («сапог-вкладыш»)).

8. **Важной деталью наряда ребенка весной являются носочки.** Они должны быть из натурального хлопка или шерсти, теплые. Ножки малыша, благодаря этому, смогут дышать, а также находиться в сухости и тепле.

9. **Безопасность.** Старайтесь одевать ребенка в одежду ярких цветов. Это обеспечит прекрасное настроение родителям и малышу, а также позволит увидеть его на расстоянии при возникновении опасной ситуации.

Составила воспитатель средней группы Толокова Т. В.