**«Одежда детей в зимний период»**

Зимой погода очень переменчива, переменчива и температура, перед походом в детский сад необходимо продумать как одеть правильно ребёнка и что необходимо взять с собой в детский сад. Ребёнок очень любознателен и ничего не может помешать ему знакомиться с зимними прелестям. Одежда у ребёнка должна быть комфортной, удобной и правильно подобранной по погоде.

**Что значит правильная одежда и какой она должна быть?**

Правильная одежда - это такая одежда, которая легко и быстро как снимается, так и одевается, что позволяет развивать у ребёнка самостоятельность и помогает повысить самооценку ребёнка *("Я смог сам одеться")*. Правильная одежда не должна содержать шнурков и сложных застёжек, должна соответствовать погодным условиям, размеру и росту подходящим ребёнку.

**Очень важно знать!**

Одежда не в коем случае не должна быть обтягивающей, облегающей *(исключением будут майки, футболки и водолазки)*.

1. Небольшая воздушная прослойка между тканью и кожей хорошо сохраняет тепло.

2. Слишком тесные вещи сковывают движения и ухудшают кровообращение.

**Уважаемые родители!**

 Подбирайте одежду по размеру и следите, чтобы штаны не сидели слишком плотно на бедрах, а свитера не жали под мышками. Предпочтение нужно отдавать натуральным тканям *(хлопчатобумажным и шерстяным)*.

Хлопчатобумажные и шерстяные вещи имеют важные преимущества: сохраняют тепло тела и дают коже дышать. А вот синтетика в точности и наоборот: создает парниковый эффект, влага скапливается на коже и не испаряется, в ходе чего дети легко могут заболеть.

**Важная информация!**

Одежда должна быть трехслойной.

1 слой – майка, футболка.

2слой - трикотажная кофточка + легкий свитер (для активного ребенка, шерстяной свитер *(для малоподвижного)*, желательно что бы кофточки и свитера были трикотажными и шерстяными без различных замков, пуговиц, кнопок и крючков.

Тёплые брюки с подкладкой из флиса или синтепона, из непромокаемой ткани *(что бы защитить ребёнка от влажного снега)*. Брюки должны быть с высокой талией, на лямках, так как дети часто приседают или наклоняются в процессе игры и часть спины *(поясница)* обнажается, что может привести к проблемам со здоровьем. Теплые непромокаемые штаны, надетые поверх обычных штанишек или колготок дадут ребенку возможность свободно двигаться.

3 слой – куртка на синтепоне или пухе сделает прогулку очень комфортной.

Куртка должна быть из непромокаемого и плотного материала - это обеспечит дополнительную воздушную подушку, а также защитит от ветра и влаги. На данный момент существуют куртки, которые имеют 2 замка - это очень удобно, так как не редко бывают такие ситуации когда замок ломается.

Шапка у ребёнка должна соответствовать форме головы: прикрывать лоб, уши, затылок. В шапке на подкладке из плотной натуральной ткани ребенок не будет жарко, но у нее должны быть завязки, чтобы не было проблем с открытыми ушами. Очень хороши шапки из непромокаемой ткани.

**Самое главное необходимо запомнить Вам, родители, слова врачей:**

 **"КУТАТЬ ДЕТЕЙ ВРЕДНО!"**

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. А это значит, что с большой ответственность необходимо подойти к выбору зимней обуви и варежек или перчаток.

Ваш ребёнок никогда не промочит ноги, если вы правильно подберете обувь для сырой и холодной погоды. Не забудьте спросить у продавца, если 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 утолщенный, но 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 длиться 1-1,5 часа. Отдайте предпочтение обуви на липучках, шнурки - травмоопасные, сложны и трудоемки в одевании, а молнии часто заедают и ломаются.

Купите также двухслойные варежки из непромокаемой ткани на подкладке *(вязаные быстро намокают от влажного снега)* – перчатки сложны в одевании. И не забудьте прикрепить варежки или перчатки резинку или тесемку, чтобы они не потерялись, но не нужно забывать о том что бы они легко могли вытаскиваться для того что бы их можно бы было просушить. Обязательно должны быть сменные перчатки или варежки.

Так же не мало важно, что бы у ребёнка был шарф или снуд (современная альтернатива шарфу, тем более если ваш ребёнок часто болеет.

Да сейчас многих детей в детский сад привозят на машине, но забывать не нужно, что дети ходят на прогулку и перед сбором в детский сад необходимо поинтересоваться прогнозом погоды (посмотреть в интернете, посмотреть утренние новости или просто выйти на улицу).

Укутать ребёнка в тёплую одежду - это не выход, так как это опасно так же как и одеть менее тепло, ведь детки: бегают, валяются в снегу, прыгают, потеют, а потом моментально замерзают на холоде.

 **Важно знать!**

 Что бы ваш ребёнок ни замёрз вспотев, необходимо надеть под обычную одежду, плотно прилегающую футболку с длинным рукавом и колготки. Верхняя одежда, по-прежнему должна быть не промокаемой и не продуваемой (и не забывайте положить ребёнку сменную одежду, что бы ребёнок не ложился спать после прогулки в мокрой майке).

Многие родители часто говорят: зачем вы ходите на улицу с детьми? холодно ведь на улице? или не водите моего ребёнка на улицу, мы вот дома не ходим на улицу.

**Уважаемые родители, помните, ежедневные прогулки очень важны для малыша, они укрепляют здоровье ВАШЕГО ребенка и способствуют укреплению иммунитета.**

Спасибо за внимание и надеемся, что наша консультация будет для вас полезна!

**Воспитатели: Н.А. Подпрятова, О.А. Суханова**