

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ДЕТСКИЙ САД № 35»

Ставропольский край, Шпаковский район, г. Михайловск, ул. Ленина, 206.

Тел/факс 8(86553) 5-57-02, эл. почта – svetlanagudim19754@mail.ru,

официальный сайт <https://ds35.stv.prosadiki.ru/>

ОКПО 43369282 ОГРН 1202600001670 ИНН/КПП 2623030977/262301001

**Консультация для родителей
(законных представителей)
«Как правильно одевать ребёнка
зимой на прогулку».**

Подготовил:

воспитатель

первой кв. категории

Атюганова С.С.

Дата: 10.12.2023 г.

Ежедневные прогулки на свежем воздухе необходимы для физиологического и интеллектуального развития ребёнка. Однако в холодное время года любой выход на улицу требует особой экипировки. Рассказываем, как одеть ребёнка зимой на прогулку, чтобы он не замёрз и не перегрелся.

Принцип многослойности

«Как правильно одевать ребёнка зимой?» — этим вопросом часто задаются родители. Главный секрет сохранения тепла таков: «Ребёнка греет тёплый воздух между слоями одежды». Поэтому выбирать нужно те материалы, которые помогут сохранить тепло, но при этом не создадут парникового эффекта.

— Одежда, непосредственно соприкасающаяся с телом, должна быть из хлопка с вискозой или из шерсти с акрилом. Это поможет ребёнку не потеть. Одежда не должна быть в обтяжку — в этом случае между кожей и слоем ткани не будет согревающего воздуха.

— Для второго слоя лучше выбирать изделия из флиса, шерсти или акрила. Эти материалы помогают накапливать тепло. Также позаботьтесь о том, чтобы одежда не сковывала движения.

— Третий слой — наружный. Куртка и зимние штаны или цельный комбинезон должны обладать хорошей теплоизоляцией. Самый удобный материал верхней одежды для детских прогулок — мембрана. Она не только сохраняет тепло, но и отталкивает грязь.

Если вы предпочитаете отдельные комплекты, обратите внимание на то, что куртка должна быть в полтора раза теплее штанов, ведь тело гораздо менее подвижно на прогулке, чем ноги.

Для младенцев, которые пока лежат в коляске, педиатры советуют добавлять ещё один слой — тёплое одеяло.

Не держите голову в холоде

Голову и уши от холода защитит шапка. Выбирайте модели, которые хорошо держатся на голове, например шапки на завязках или шапки-шлемы.

С шарфом будьте осторожны — лучше не закрывайте им нос и рот ребёнка, так как это может создать парниковый эффект.

Как защитить руки

Выбирая между варежками и перчатками, обратите внимание на предпочтения ребёнка. В варежках теплее, и их проще надевать, но в перчатках удобнее играть — например, в снежки.

Что надеть на ноги

Детская обувь должна отвечать трём характеристикам: быть тёплой, удобной и непромокаемой. Для ребёнка лучше выбрать зимние ботинки из мембранного материала.

Позаботьтесь о том, чтобы ботинки были высокими, так в них не будет попадать снег. Здесь может помочь и верхняя одежда: у некоторых моделей зимних штанов есть резинки, позволяющие натянуть штаны на ботинки и защитить ножки малыша.

Забота о коже

У детей недостаточно хорошо развита терморегулирующая функция кожи, поэтому эксперты советуют уделить внимание уходу за кожей ребёнка в холодное время года.

Детский крем для защиты от мороза должен иметь специальную маркировку: «от холода» или «для зимних прогулок». Наносить его нужно за полчаса до выхода на улицу. Проверьте, чтобы в составе не было вазелина, силикона, консервантов, красителей, парфюмерных компонентов и спирта.

Забота о губах

Чтобы губы ребёнка не растрескивались и не обветривались на морозе, стоит нанести на них детскую гигиеническую помаду перед выходом на прогулку. Пользоваться ей нужно не только при минусовой температуре, но и когда на улице ниже +7 °С.

Важно выбирать помаду со щадящим составом: без аллергенных компонентов, консервантов, отдушек, вазелина, а также мёда, облепихи и минеральных масел. Взрослые гигиенические помады детям не подойдут.