



«Как одеть ребёнка в детский сад зимой»

Как часто родители задаются вопросом: как одеть ребёнка в зимний период? На что следует обращать внимание? Будет ли одежда не только теплой, но и комфортной, и удобной? Сможет ли малыш самостоятельно одеться?

Одежда играет немаловажную роль в защите организма от неблагоприятных влияний внешней среды. Она должна обязательно соответствовать сезону и погоде, возрасту ребенка.

Большую значимость имеют **индивидуальные особенности ребенка**. Малоактивный, постоянно зябнущий ребёнок должен быть одет теплее, чем активный. Слишком укутанных малышей можно встретить гораздо чаще, чем недостаточно тепло одетых.

Одежда. При выборе нужно обращать внимание на удобство для ребёнка — сможет ли он самостоятельно одеться. Желательно, чтобы модель подразумевала наличие капюшона, который можно, например, отстегнуть при необходимости. Тёплый комбинезон должен быстро сохнуть. Под комбинезон желательно надевать вещи из флиса — тёплого и прочного материала, свитера, водолазки, кардиганы и т.д. Оптимально использование молний, резинок или липучек.

Обувь. Тёплые внутри и натуральные снаружи — такими должны быть идеальные зимние сапоги. Натуральная кожа — самый лучший выбор для детской зимней обуви. Высокие модели и полусапожки, снег в них будет попадать значительно меньше, что позволит сохранить сухими ножки малыша.

Аксессуары. Шапки и шарфы должны быть изготовлены в идеале из тёплых натуральных материалов. Удобно использовать шапки-шлемы, они плотно прилегают к голове, а также защищают шею ребёнка. В шкафчике всегда должен лежать запасной комплект перчаток, варежек и шарфа.

В качестве **нижнего белья** можно использовать термобельё или футболку с длинными рукавами, а под брюки можно надеть тёплые колготки.



Детский метаболизм (обмен веществ) интенсивней, чем у взрослых. И если на улице вы просто идёте, то ребёнок бежит, играет, он всегда в движении, соответственно ему намного жарче, чем вам. Другое дело, если вы посадили ребёнка на санки – ему может быть холодно, потому что не только обмен веществ, но и кровоснабжение и лимфоток уменьшается в неподвижном состоянии. То же самое происходит, если ребёнок в коляске.

Так же если ваш ребёнок активен, и вы не хотите, чтобы он испытывал дискомфорт после прогулки, принесите в садик запасной комплект белья.

И самое главное помните, ежедневные прогулки очень важны для малыша, они укрепляют здоровье ребенка и способствуют хорошему развитию. А от того как вы одели своего ребенка зависит его настроение и самочувствие в течении дня.



Рекомендации подготовила
воспитатель первой младшей группы
Тихонова А.В.