

# Консультация для родителей:

## «Как одевать ребёнка в детский сад зимой»

Зимние прогулки очень полезны для детского организма: они делают иммунитет крепче, уменьшая риск заболеть, помогают наладить режим и расширить кругозор малыша. Но родители — особенно молодые — нередко лишают сына или дочь радости зимних прогулок из-за того, что не знают, во что одеть ребёнка или боятся возможных болезней. На самом деле, бояться нечего — достаточно знать, как правильно одевать ребёнка на прогулку, ориентируясь на погодные условия, и тогда он получит от прогулки исключительно удовольствие и пользу, даже если на улице минусовая температура!

Решая, как одеть ребёнка зимой, большинство мам и пап начинают с выбора куртки или комбинезона. Вещь действительно очень важная, и в магазинах найдётся большое количество моделей зимней детской верхней одежды, разобраться в отличиях которой бывает сложно.

При выборе куртки или комбинезона обращайте внимание на утеплитель. Лучший современный вариант — мембранная одежда, которая не уступает натуральным утеплителям по способностям сохранять тепло и, в отличие от натуральных материалов и дешевой синтетики, отлично отталкивает влагу, «дышит» и не комкуется. На этикетке мембранной одежды указано количество утеплителя: выбирайте 200-250 грамм, если зимой температура в вашем городе не опускается ниже 25 °С, и больше 280 грамм утеплителя для очень холодных зим.

Зимние штаны — те, что идут в комплекте с комбинезоном, или которые вы купите отдельно — производители утепляют меньше, чем куртку. Чтобы ребёнку было комфортно на улице, выбирайте мембранные штаны с утеплителем в 1,5-2 раза меньше, чем у куртки. Такие брюки хорошо сохраняют тепло и не промокают. Ещё одно преимущество мембранных штанов перед брюками из других материалов — они хорошо отталкивают грязь, если даже ребёнок испачкается, пятна легко стереть бумажной салфеткой.

Самые удобные шапки для детей — балаклавы, или, как их ещё называют, шапки-шлемы. Балаклавы надёжно защищают от холода голову и лицо, оставляя открытыми глаза, иногда рот.

Варежки и перчатки выбирайте непромокаемые и тёплые, из синтетических материалов. Если вы предпочитаете натуральные материалы — запаситесь сразу несколькими парами перчаток или варежек, чтобы их можно было заменить, когда первая пара промокнет.

Желательно приобрести минимум две пары обуви: одну на случай оттепелей и слякотной погоды, другую для настоящей морозной зимы.

## Как одевать ребёнка в детский сад зимой

В группах детских садов находятся по двадцать и больше детей, и воспитателям сложно проследить за тем, чтобы перед прогулкой каждый ребёнок был одет как следует. Поэтому для зимней одежды ребёнка, посещающего детский сад, особенно важна простота в использовании: на куртке, штанах и других предметах гардероба не должно быть сложных застёжек, с которыми малыш не справится без помощи взрослого.

Как одеть ребёнка в детский сад зимой так, чтобы ему было удобно и тепло:

- выбирайте для садика не слитный комбинезон, а отдельный комплект из куртки и штанов, желательно, чтобы комплект был практичного не маркого цвета — ребёнок на прогулке может испачкаться, а заменить вещи будет нечем;
- малышу будет удобно надевать свободные, не слишком плотно прилегающие вещи без пуговиц, сложных пряжек и застёжек;
- обратите внимание и на обувь: сапожки или валенки на шнурках маленькому ребёнку будет сложно надеть самостоятельно, выбирайте модели на липучках или кнопках;
- под тёплый комбинезон надевайте кофты и свитера из флиса или другого тёплого материала с минимумом застёжек;
- в качестве нательного белья можно использовать термобелье или футболку с длинным рукавом, под штаны — тёплые колготки;
- напоминайте ребёнку, что перед прогулкой поверх тонких носков нужно надеть тёплые;
- шапка должна легко надеваться — выбирайте для садика модель без завязок или шапку-шлем;
- лучший вариант для защиты детских рук от холода на прогулке в садике — бумажные варежки или перчатки, они хорошо удерживают тепло, не пропускают влагу и просто надеваются;
- в шкафчик ребёнка положите запасные варежки и шарф — именно эти вещи особенно часто теряются на прогулках в детских учреждениях.