

Консультация для родителей

«Одежда и обувь ребенка на зимней прогулке»

Составила: воспитатель Смирнова И.А.
(ГБДОУ детский сад № 45 Кировского
Района г. Санкт –Петербург)

Для того чтобы снизить риск простудных заболеваний у детей зимой, необходимо правильно подбирать одежду и обувь. Следует помнить, что детская одежда должна соответствовать температуре на улице, быть удобной, функциональной и безопасной.

Выбор зимней одежды в соответствии с погодными условиями

При температуре от +5 до -5 С обычный комплект одежды ребенка включает в себя:

- термобелье (колготки и футболку с длинным рукавом);
- комбинезон на синтепоне;
- хлопчатобумажные носки;
- теплые ботинки со стелькой из шерсти;
- шерстяную шапку;
- теплые перчатки.

При температуре от -5 до -10 С указанный комплект одежды дополняется еще одним слоем: например, легкой льняной, хлопчатобумажной водолазкой. На хлопковые носки в таком случае лучше дополнительно надеть шерстяные.

При температуре от -10 до – 15С термобелье дополняется комплектом одежды из флиса (искусственной тонкой шерсти). Обязательно надеваются шерстяные носки поверх хлопчатобумажных. Теплые ботинки можно заменить валенками или похожей обувью. В такую погоду одежда ребенка должна включать комбинезон на пуху с капюшоном который накидывается

поверх шерстяной шапки .Рекомендуется использовать варежки: шерстяные или с подкладкой из меха.

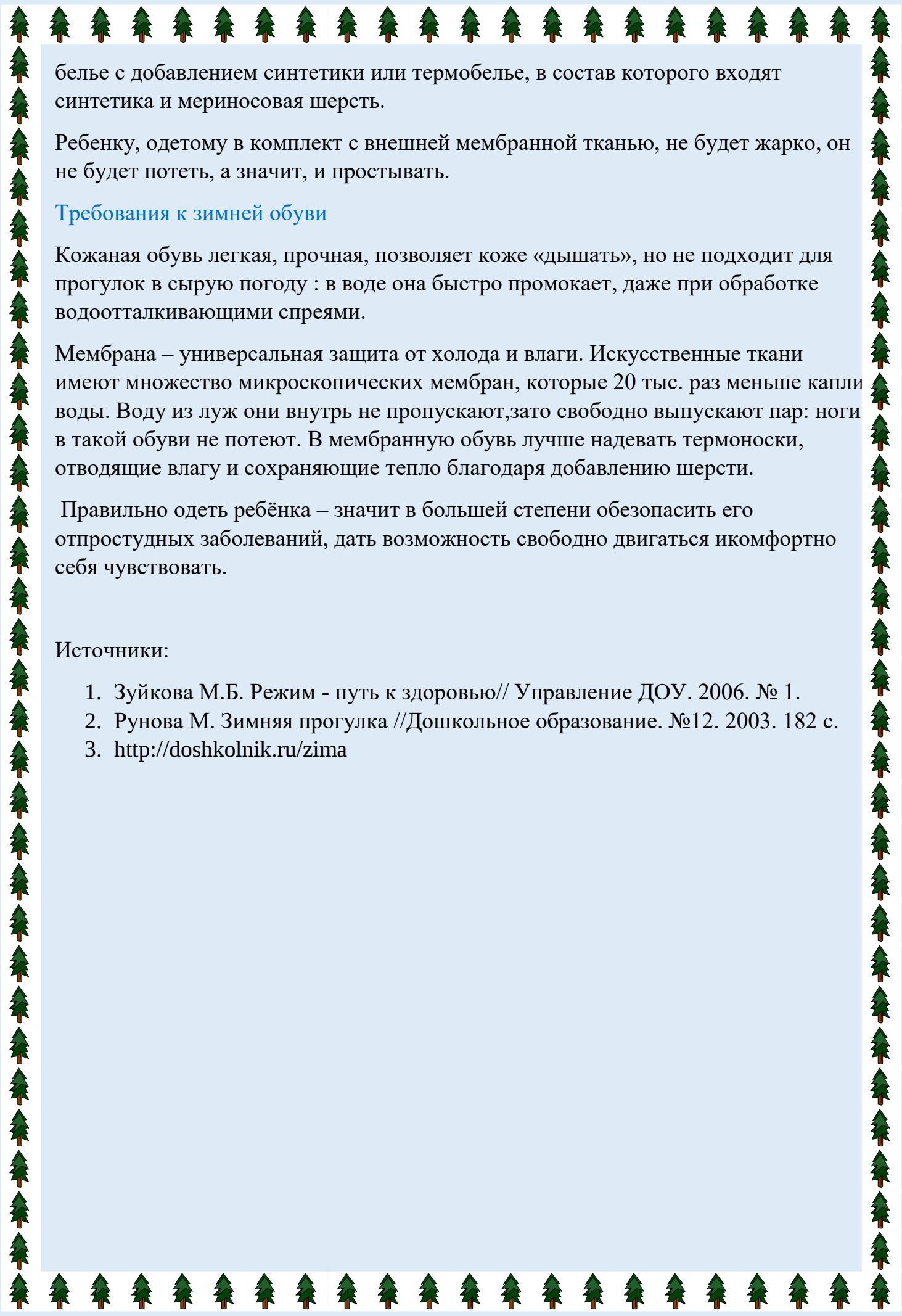


При температуре ниже -15°C используется тот же набор одежды, но время прогулок существенно сокращается.

Рекомендации родителям

В целях предупреждения переохлаждения и перегревания, провоцирующих развитие простудных заболеваний не следует надевать на малыша много разной одежды, предпочтительнее использовать удобные комплекты, в которых удачно сочетаются натуральная подкладка с изнанки и теплая искусственная ткань снаружи.

Под верхнюю одежду с ненатуральным утеплителем необходимо надевать вещи из ненатуральных тканей. Под одежду с мембраной рекомендуется



белье с добавлением синтетики или термобелье, в состав которого входят синтетика и мериносовая шерсть.

Ребенку, одетому в комплект с внешней мембранной тканью, не будет жарко, он не будет потеть, а значит, и простывать.

Требования к зимней обуви

Кожаная обувь легкая, прочная, позволяет коже «дышать», но не подходит для прогулок в сырую погоду : в воде она быстро промокает, даже при обработке водоотталкивающими спреями.

Мембрана – универсальная защита от холода и влаги. Искусственные ткани имеют множество микроскопических мембран, которые 20 тыс. раз меньше капли воды. Воду из луж они внутрь не пропускают, зато свободно выпускают пар: ноги в такой обуви не потеют. В мембранную обувь лучше надевать термоноски, отводящие влагу и сохраняющие тепло благодаря добавлению шерсти.

Правильно одеть ребёнка – значит в большей степени обезопасить его от простудных заболеваний, дать возможность свободно двигаться и комфортно себя чувствовать.

Источники:

1. Зуйкова М.Б. Режим - путь к здоровью// Управление ДОУ. 2006. № 1.
2. Рунова М. Зимняя прогулка //Дошкольное образование. №12. 2003. 182 с.
3. <http://doshkolnik.ru/zima>