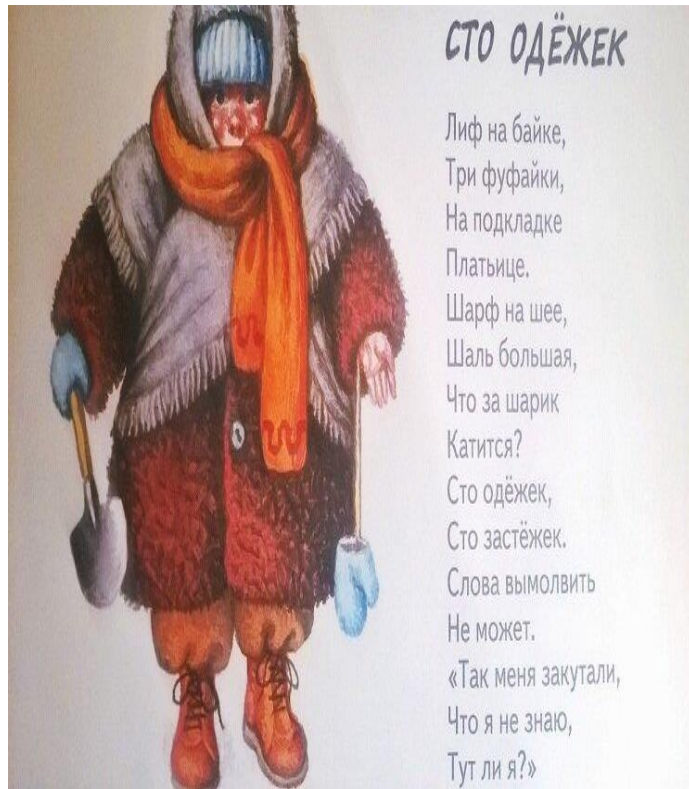


Консультация для родителей.

Одежда и обувь для детского сада, для прогулок.

Одежда для прогулок должна быть подобрана таким образом, чтобы ребенок мог одеться с



минимальной помощью воспитателя или самостоятельно.

Обувь должна быть без шнурков — например, на молнии или на липучках.

Куртка должна быть без пуговиц.

Оптимальной застежкой являются липучки или молнии.

Шапку лучше покупать без завязок — например, с застежкой на липучке.

Вместо шарфа удобнее использовать «снуд», который надевают через голову.

Для маленьких детей нужно покупать не перчатки, а варежки. К варежкам нужно пришить тесемку или резинку. Не пришивайте резинку к куртке! Достаточно продеть ее в петельку для вешалки, чтобы можно было снять и посушить на батарее отопления. Детям одинаково вредно как перегреваться, так и переохладиться. Количество слоев одежды

зависит от температуры воздуха. Дополнительно нужно учитывать силу ветра. При одинаковой отрицательной температуре воздуха человек мерзнет тем сильнее, чем больше скорость ветра. Большое значение имеют индивидуальные особенности ребенка. Малоподвижный, постоянно зябнувший ребенок должен быть одет теплее, чем активный. Слишком укутанных малышей можно встретить гораздо чаще, чем недостаточно тепло одетых.

Многие мамы, собираясь на прогулку, стараются одеть ребенка теплее, чем одеваются сами. Но если это прогулка, во время которой ребенок постоянно двигается, а мама за ним наблюдает, то это неправильно. Вспотевший ребенок имеет гораздо больше шансов заболеть, чем одетый по погоде. К тому же пот может вызвать у ребенка раздражение и сыпь.

Детей нужно одевать не теплее, чем одеваются взрослые, а возможно, даже легче. Одевая ребенка, помните, что дети мерзнут меньше, чем взрослые потому, что больше двигаются.

Можно выделить 3 диапазона температуры для прогулки в холодное время в детском саду.

- от плюс 5 до минус 5 градусов Цельсия. Одежда ребенка при этой температуре должна состоять из комбинезона на синтепоне, колготки и футболку с длинным рукавом, теплые ботинки с шерстяной стелькой, хлопчатобумажные носки, теплые варежки и шерстяная шапка.

- от минус 5 до минус 10 градусов Цельсия.

Предыдущий набор нужно дополнить х/б водолазкой. Одеть еще шерстяные носки.

- от минус 10 до минус 15 градусов Цельсия.

Теплые ботинки заменить валенками или утепленной обувью, в эту погоду одежда ребенка должна состоять из пухового комбинезона с капюшоном, он должен одеваться на шерстяную шапку.

Варежки лучше с меховой подкладкой.