

## Консультация для родителей «Подбираем зимнюю одежду правильно»

Выполнила воспитатель  
Долгополова А.Э.



Прогулки зимой на свежем воздухе необходимы и приносят большую радость ребёнку. Дети с приходом осенней поры начинают с нетерпением ожидать, когда выпадет достаточно снега, чтобы кататься на санках, поиграть в снежки, слепить снеговика. Но зима омрачает живую радость ребёнка и его родителей случайными травмами и болезнями. Как правильно выбрать зимнюю одежду.

Зимняя одежда должна соответствовать определённым критериям: росту, полу, возрасту и параметрам тела ребёнка. Она не должна сковывать движения, нарушать дыхание, кровообращение, пищеварение, приводить к раздражению и травмированию кожи. Тугие пояса, высокие, тесные воротники не нужны. Нужно обращать внимание, чтобы резинка нижнего белья или пояс другой любой одежды ребёнка были достаточно свободными и находились точно на самой талии. Тугая и высоко расположенная резинка или пояс обычно сжимают детям грудную клетку и нарушают ему дыхание. Верхняя зимняя одежда защищает детей от холода, ветра и влаги, поэтому должна состоять не менее чем из двух слоев: нижнего – теплозащитного и верхнего – ветрозащитного, предохраняющего от проникновения под одежду наружного воздуха.

Тем не менее, вариант куртка + штаны обладает определенными преимуществами:

- штаны и куртка более подходят для активного ребенка;
- при попадании в помещение, чтобы ребенок не запарился, удобнее снять куртку;
- с отдельными штанами удобнее посещать туалет;
- стирать можно только то, что требуется т. к. верх и низ пачкаются по-разному.

При выборе отдельного комплекта следует обратить внимание на длину куртки – во время приседания она не должна задираясь открывать спину.

Если Вы решили не пересидеть холода дома и все же собираетесь идти на прогулку, то одевать ребенка следует так же, как при температуре до  $-15^{\circ}$ . Однако, время прогулки нужно сократить, щеки ребенку стоит намазать жирным кремом.