**Консультация для родителей**

**КАК ПРАВИЛЬНО ОДЕВАТЬ РЕБЕНКА**

**ЗИМОЙ**

**Воспитатель Смага Л.Н.**



**ЛЮБАЯ МАМА ЗНАЕТ ПРОСТУЮ ИСТИНУ - ЧТОБЫ РЕБЁНОК БЫЛ ЗДОРОВ, НУЖНО ЧТОБЫ ОН ЧАЩЕ БЫВАЛ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ. ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРОГУЛКА, А ЛУЧШЕ ДАЖЕ ДВЕ, ДОЛЖНА БЫТЬ ЗАПЛАНИРОВАНА ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТОГО, КАКАЯ ЗА ОКНОМ ПОГОДА.**

ЕСЛИ ОБРАТИТЬСЯ К МНЕНИЯМ АВТОРИТЕТНЫХ ЭКСПЕРТОВ - ПРЕЖДЕ ВСЕГО ПЕДИАТРОВ - НА РЕБЁНКЕ ДОЛЖНО БЫТЬ НАДЕТО СТОЛЬКО ВЕЩЕЙ, СКОЛЬКО НЕОБХОДИМО ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ НОРМАЛЬНОГО ТЕПЛООБМЕНА.

****

**ВАЖНОЕ:**

ОДЕЖДА ДЛЯ РЕБЁНКА НЕ ДОЛЖНА СКОВЫВАТЬ ЕГО ДВИЖЕНИЯ. НЕ ДОЛЖНА МЕШАТЬ ИГРАМ - В ПРОТИВНОМ СЛУЧАЕ И3 РОЗОВОЩЕКОГО МАЛЫША ВЫРАСТЕТ ВЯЛЫЙ И СТРАДАЮЩИЙ ЛИШНИМ ВЕСОМ ЧЕЛОВЕК.

**НЕ КУТАЙТЕ РЕБЕНКА!**

К СОЖАЛЕНИЮ НЕ ВСЕ МОЛОДЫЕ МАМЫ УМЕЮТ ПРАВИЛЬНО ОДЕВАТЬ РЕБЁНКА. МНОГИЕ ПРОДОЛЖАЮТ ИЗЛИШНЕ ТЕПЛО ОДЕВАТЬ СВОИХ ДЕТЕЙ ДО ТЕХ ПОР, ПОКА ОН САМ НЕ НАУЧИТСЯ УБЕДИТЕЛЬНО ОПИСЫВАТЬ СВОЁ СОСТОЯНИЕ СЛОВАМИ **«МНЕ ХОЛОДНО!»** И **«МНЕ ЖАРКО!»**. ДАЖЕ ТОГДА ПРОДОЛЖАЮТ КУТАТЬ ЕГО, СОМНЕВАЯСЬ В ТОМ, ЧТО РЕБЁНОК МОЖЕТ ПРАВИЛЬНО ОЦЕНИТЬ СВОИ ОЩУЩЕНИЯ.

КАК ОДЕВАТЬ РЕБЁНКА - ВОПРОС НЕ ТОЛЬКО МОДЫ.

И ДЕЛО НЕ В РЮШЕЧКАХ И БАНТИКАХ, А **В КОЛИЧЕСТВЕ СЛОЁВ ОДЕЖДЫ НА РЕБЁНКЕ.**

****

МЫ ЧАСТО СЛЫШИМ, ЧТО РЕБЕНКА НАДО ОДЕВАТЬ ТАК ЖЕ, КАК СЕБЯ, ПЛЮС ОДИН СЛОЙ – ЭТО **НЕ ПРАВИЛЬНО!**

ЕСЛИ СЛОЁВ БУДЕТ БОЛЬШЕ ЧЕМ НУЖНО, ЭТО ГРОЗИТ:

**ПЕРЕГРЕВОМ -** У МАЛЕНЬКОГО РЕБЁНКА ЕЩЁ НЕДОСТАТОЧНО РАЗВИТА СИСТЕМА ТЕРМОРЕГУЛЯЦИИ. НА ЧРЕЗМЕРНОЕ КОЛИЧЕСТВО ТЕПЛЫХ ВЕЩЕЙ МАЛЫШ МОЖЕТ СРЕАГИРОВАТЬ, **ПОВЫШЕНИЕМ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА ДО 39С, НАРУШЕНИЕМ ДЫХАНИЯ, ТЕПЛОВЫМ УДАРОМ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЕМ И ГОЛОВНОЙ БОЛЬЮ.**

**ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕМ -** В ИЗЛИШНЕМ КОЛИЧЕСТВЕ ТЁПЛОЙ ОДЕЖДЫ РЕБЁНОК МОЖЕТ БЫСТРО ВСПОТЕТЬ. ПОСЛЕ ЧЕГО ДАЖЕ **НЕБОЛЬШОЙ СКВОЗНЯК ПРИВЕДЁТ К ЗАМЕРЗАНИЮ И ВПОСЛЕДСТВИИ К ПРОСТУДЕ.**

****

НЕСПОСОБНОСТЬ ОРГАНИЗМА ПРИСПОСАБЛИВАТЬСЯ К УСЛОВИЯМ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ В РЕЗУЛЬТАТЕ ПРИВОДИТ К ТОМУ, ЧТО ОРГАНИЗМ НАСТОЛЬКО ПРИСПОСОБИТСЯ К ТЕПЛУ, ЧТО **НЕ БУДЕТ СПОСОБЕН СПРАВЛЯТЬСЯ С ХОЛОДОМ.**

РЕБЁНОК, КОТОРОГО В ДЕТСТВЕ ВСЕ ВРЕМЯ УКУТЫВАЛИ, В ТЕЧЕНИЕ ВСЕИ СВОЕЙ ЖИЗНИ **БУДЕТ МЕРЗНУТЬ ДАЖЕ ПРИ МАЛЕЙШЕМ ПОХОЛОДАНИИ.**

**ДВИЖЕНИЕ - ТЕПЛО**

НИКТО НЕ БУДЕТ СПОРИТЬ, ЧТО ДЕТЕЙ СЛОЖНО УДЕРЖАТЬ НА ОДНОМ МЕСТЕ. ПРАВДА, ЗИМОЙ ЭТО ОТНОСИТСЯ ТОЛЬКО К ПРАВИЛЬНО ОДЕТЫМ ДЕТЯМ. МАЛЫШИ, КОТОРЫХ ОДЕЛИ ЧЕРЕСЧУР ТЕПЛО, МАЛОПОДВИЖНЫ, ВЯЛЫЕ И КАПРИЗНЫ. ЧТОБЫ НЕ ПОРТИТЬ НАСТРОЕНИЕ И НЕ ПОДРЫВАТЬ ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ, МАМАМ НУЖНО ПОМНИТЬ, ЧТО ПОКА ОНИ НЕ СТОЯТ НЕПОДВИЖНО НА ДЕТСКОЙ ПЛОЩАДКЕ, ВСЕ ДЕТИ НАХОДЯТСЯ В ДВИЖЕНИИ. А ЗНАЧИТ ИМ ГОРАЗДО ТЕПЛЕЕ, ВЕДЬ ВЫРАБОТКА ТЕПЛА **УВЕЛИЧИВАЕТСЯ В ДВА РАЗА ПРИ ХОДЬБЕ И В ЧЕТЫРЕ РАЗА ПРИ БЕГЕ.**

****

**ТЕПЛО, УЮТНО И УДОБНО**

ХОРОШИЙ ВЫХОД ПРЕДЛАГАЮТ СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ. УЖЕ ДОСТАТОЧНО ДАВНО СТАЛА ДОСТУПНОЙ ДЕТСКАЯ ОДЕЖДА НА ХОАЛОФАЙБЕРЕ: ТОНКИЕ И ЛЕГКИЕ НА ВИД, НО ДЫШАЩИЕ И ТЕПЛЫЕ, НАПРИМЕР КУРТКИ и КОМБИНЕЗОНЫ. КОГДА-ТО ТАКИЕ УДОБСТВА ПОЗВОЛЯЛИ СЕБЕ ТОЛЬКО СПОРТСМЕНЫ. НО ТЕПЕРЬ, ВЫБРАВ ТАКОЙ ВИД ТЁПЛОЙ ОДЕЖДЫ, МОЖНО НЕ БОЯТЬСЯ, ЧТО РЕБЕНОК ЗАМЕРЗНЕТ И ПРИ ЭТОМ НЕ ДЕЛАТЬ И3 НЕГО НЕУКЛЮЖЕГО КОСМОНАВТА, ДЕЛАЮЩЕГО ПЕРВЫЕ ШАГИ ПО ЛУНЕ.

**ВЫБОР ОДЕЖДЫ ЗАВИСИТ ОТ ВОЗРАСТА:**

В 3 ГОДА РЕБЁНКА УЖЕ, КАК ПРАВИЛО, ОДЕВАЮТ В РАЗДЕЛЬНУЮ ОДЕЖДУ. ШТАНИШКИ И КУРТОЧКА БОЛЕЕ ПОДХОДЯТ ДЛЯ АКТИВНОГО РЕБЁНКА, ЕСЛИ РЕБЁНОК ПОПАДАЕТ В ПОМЕЩЕНИЕ, ТО ВЕРХНЮЮ КУРТКУ МОЖНО СНЯТЬ, ЧТОБЫ ОН НЕ ЗАПАРИЛСЯ. ОТДЕЛЬНЫЕ ШТАНЫ ПОЗВОЛЯЮТ БОЛЕЕ УДОБНО ХОДИТЬ В ТУАЛЕТ. ВЫБИРАЯ КУРТКУ ДЛЯ ЭТОГО КОМПЛЕКТА, ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА ЕЁ ДЛИНУ. СПИНА РЕБЁНКА НЕ ДОЛЖНА ОТКРЫВАТЬСЯ В МОМЕНТ ПРИСЕДАНИЯ. ШТАНИШКИ БЫВАЮТ ДВУХ ВИДОВ: ОБЫЧНЫЕ НА РЕЗИНКАХ И ПОЛУКОМБИНЕЗОН. ВТОРОЙ ВАРИАНТ ВЫГЛЯДИТ КАК, ШТАНЫ НА ПОДТЯЖКАХ. ДЛИНА ЛЯМОК РЕГУЛИРУЕТСЯ. ЗДЕСЬ ВЫБОР ЗАВИСИТ ОТ ВАШИХ ПРЕДПОЧТЕНИЙ. ПОДКЛАДКА В ВЕРХНЕЙ ОДЕЖДЕ ДОЛЖНА БЫТЬ КОМФОРТНОЙ И МЯГКОИ. В НЕЙ ДОЛЖНО БЫТЬ ПРИЯТНО ХОДИТЬ.



**ВЫБОР ОДЕЖДЫ ЗАВИСИТ ОТ ТЕМПЕРАТУРЫ ВОЗДУХА НА УЛИЦЕ**

УСЛОВНО МОЖНО ВЫДЕЛИТЬ ЧЕТЫРЕ ДИАПАЗОНА ЗИМНЕЙ

ТЕМПЕРАТУРЫ**:**

**ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ -5 ° +5 С:** ОДЕЖДА РЕБЁНКА ЗИМОЙ ВКЛЮЧАЕТ ТЕРМОБЕЛЬЁ (КОЛГОТКИ И ФУТБОЛКА С ДЛИННЫМ РУКАВОМ), КОМБИНЕЗОН НА СИНТЕПОНЕ, НИТЯНЫЕ НОСКИ, ТЁПЛЫЕ БОТИНКИ СО СТЕЛЬКОЙ ИЗ ШЕРСТИ, ШЕРСТЯНУЮ ШАПКУ И ТЁПЛЫЕ ПЕРЧАТКИ. ТЕРМОБЕЛЬЁ ПРИШЛО СНАЧАЛА В ГРАЖДАНСКИЙ, А ЗАТЕМ И ДЕТСКИЙ ГАРДЕРОБ ИЗ ВОЕННОЙ ЭКИПИРОВКИ. ЕГО ДЕЛАЮТ ИЗ СИНТЕТИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ И ШЕРСТИ. СИНТЕТИКА ПЛОХО СОХРАНЯЕТ ТЕПЛО, НО СПОСОБНА ВЫВОДИТЬ ЛИШНЮЮ ВЛАГУ. ШЕРСТЬ, В СВОЮ ОЧЕРЕДЬ, ХОРОШО ГРЕЕТ, НО ВЛАГУ ЗАДЕРЖИВАЕТ. СОЧЕТАНИЕ ЭТИХ ДВУХ МАТЕРИАЛОВ И ДАЕТ НУЖНЫЙ ЭФФЕКТ. БЛАГОДАРЯ ЭТОМУ РЕБЁНКУ БУДЕТ ТЕПЛО, И ОН ОСТАНЕТСЯ СУХИМ, ДАЖЕ ЕСЛИ БУДЕТ АКТИВНО БЕГАТЬ И ИГРАТЬ. ЕСЛИ У РЕБЁНКА АЛЛЕРГИЯ НА ШЕРСТЬ, ТО ТЕРМОБЕЛЬЁ МОЖЕТ ЕМУ НЕ ПОДОЙТИ. ТЕРМОБЕЛЬЕ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ ФУТБОЛКОЙ С ДЛИННЫМ РУКАВОМ, ВОДОЛАЗКОЙ ИЛИ СВИТЕРОМ ИЗ ЛЬНА ИЛИ ХЛОПКА СО СМЕСЬЮ СИНТЕТИКИ. ЧИСТЫЙ ХЛОПОК ИСПОЛЬЗОВАТЬ НЕ РЕКОМЕНДУЮТ - ОН СЛИШКОМ ХОРОШО ВПИТЫВАЕТ ВЛАГУ И ОХЛАЖДАЕТСЯ.



**ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ -5 - -10** С

ПРИ ТАКОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ К ПРЕДЫДУЩЕМУ НАБОРУ ЗИМНЕЙ ОДЕЖДЫ ДОПОЛНЯЕТСЯ ЕЩЁ ОДИН СЛОЙ (НАПРИМЕР, ЛЬНЯНАЯ, ХЛОПЧАТОБУМАЖНАЯ ИЛИ СИНТЕТИЧЕСКАЯ ВОДОЛАЗКА). НА ХЛОПКОВЫЕ НОСКИ ЛУЧШЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНО НАДЕТЬ ШЕРСТЯНЫЕ.

**ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ -10 -15** С

В СЛУЧАЕ, ЕСЛИ ЗИМА ВЫДАЛАСЬ ДОСТАТОЧНО ХОЛОДНОЙ, ТЕРМОБЕЛЬЕ ДОПОЛНЯЕТСЯ КОМПЛЕКТОМ ОДЕЖДЫ ИЗ ФЛИСА (ИСКУССТВЕННОЙ ТОНКОЙ ШЕРСТИ). ОБЯЗАТЕЛЬНО НА Х/Б НОСКИ НУЖНО НАДЕТЬ ШЕРСТЯНЫЕ, ТЁПЛЫЕ БОТИНКИ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ ВАЛЕНКАМИ. В ТАКУЮ ПОГОДУ ОДЕЖДА РЕБЁНКА ЗИМОЙ ДОЛЖНА ВКЛЮЧАТЬ КОМБИНЕЗОН НА ПУХУ С КАПЮШОНОМ, КОТОРЫЙ НАКИДЫВАЕТСЯ ПОВЕРХ ШЕРСТЯНОЙ ШАПКИ. ПЕРЧАТКАМ ЛУЧШЕ ПРЕДПОЧЕСТЬ ВАРЕЖКИ - ШЕРСТЯНЫЕ ИЛИ С ПОДКЛАДКОЙ ИЗ МЕХА. ЧЕМ СТАРШЕ И АКТИВНЕЕ РЕБЁНОК, ТЕМ МЕНЬШЕ НУЖНО ЕГО КУТАТЬ - ОН И ТАК НЕ ЗАМЁРЗНЕТ, ЕСЛИ БУДЕТ МНОГО ДВИГАТЬСЯ. ЕСЛИ ОДЕЖДА БУДЕТ ТЕСНОЙ, КРОВЬ НЕ БУДЕТ НОРМАЛЬНО ЦИРКУЛИРОВАТЬ, И УВЕЛИЧИТСЯ РИСК ОБМОРОЖЕНИЯ. НЕ ЗАБЫВАЙТЕ, ЧТО САМАЯ ВЫСОКАЯ ТЕПЛООТДАЧА - С ГОЛОВЫ, РУК И НОГ. ПОЭТОМУ ОСОБЕННО ВАЖНО ПОЗАБОТИТЬСЯ О ТЁПЛОЙ ШАПКЕ, ШАРФЕ, ВАРЕЖКАХ И ОБУВИ.



**С ВАШИМ РЕБЁНКОМ ВСЁ В ПОРЯДКЕ, ЕСЛИ У НЕГО:**

* **РУМЯНЫЕ ЩЁКИ** - ЗНАЧИТ, КРОВЬ ЦИРКУЛИРУЕТ НОРМАЛЬНО;
* ПРОХЛАДНЫЙ НОС И ЩЁКИ (Но НЕ ЛЕДЯНЫЕ);
* ПРОХЛАДНЫЕ КИСТИ РУК, ПОПА И СПИНА (НО ОПЯТЬ ЖЕ, НЕ ЛЕДЯНЫЕ);
* РЕБЁНОК НЕ ЖАЛУЕТСЯ НА ХОЛОД.

**ЕСЛИ РЕБЁНОК ЗАМЁРЗ, ЭТО МОЖНО ОПРЕДЕЛИТЬ ПО ТАКИМ ПРИЗНАКАМ:**

* КРАСНЫЙ НОС И БЛЕДНЫЕ ЩЕКИ;
* ХОЛОДНАЯ ШЕЯ, ПЕРЕНОСИЦА, РУКИ ВЫШЕ КИСТИ;
* -ЛЕДЯНЫЕ НОГИ (ЧАСТО ОНИ ОЧЕНЬ БЫСТРО ОХЛАЖДАЮТСЯ ИЗ-ЗА СЛИШКОМ ТЕСНОЙ ОБУВИ);
* РЕБЁНОК САМ ГОВОРИТ, ЧТО ЗАМЁРЗ.

**ЕСЛИ РЕБЁНОК ПЕРЕГРЕЛСЯ ИЛИ ВСПОТЕЛ - ЭТО МОЖНО УЗНАТЬ:**

* ПО ТЁПЛОМУ ЛИЦУ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ -8 С;
* ОЧЕНЬ ТЁПЛЫМ И ВЛАЖНЫМ ШЕЕ И СПИНЕ;
* СЛИШКОМ ТЁПЛЫМ РУКАМ И НОГАМ.

**ЗАМЁРЗШЕГО ИЛИ ПЕРЕГРЕВШЕГОСЯ РЕБЁНКА НУЖНО СРОЧНО УВОДИТЬ ДОМОЙ!**

**ПОМНИТЕ!**

ПРАВИЛЬНО ПОДОБРАННАЯ ОДЕЖДА РЕБЕНКА ЗИМОЙ - ЗАЛОГ ЕГО ЗДОРОВЬЯ!

****