

Памятка для родителей

Как одеть ребёнка зимой



Собирая ребёнка в детский сад, подумайте о том, удобно ли ему будет одеваться самому, удобно ли будет это делать воспитателям, которые собирают на прогулку целую группу детей.

- **Молнии и «липучки»**

предпочтительнее, чем пуговицы; вязаная манишка удобнее и надежнее, чем шарф; не рукавички, а варежки, пришитые к резинке, не потеряются; шапочка-шлем плотно закроет уши.

- **Чтобы избежать перегревания во время сборов на прогулку, детей приучают одеваться последовательно: вначале «низ» — колготки, брюки, носки, ботинки; затем «верх» — свитер, шапка, и в последнюю очередь — шарф и куртка.**
- **На одежде ребенка (для прогулки и для пребывания в группе) должен быть карман — для чистого носового платка.**
- **В холодную погоду рациональная одежда защищает от излишней потери тепла, в жаркую — не препятствует хорошей теплоотдаче.**
- **Детское белье — слой одежды, прилегающей непосредственно к телу, — должно быть изготовлено из натуральных материалов.**
- **Покрой одежды имеет большое значение для профилактики переохлаждения. Комплект из куртки и полукombineзона (утепленные брюки с грудкой и спинкой на лямках) наиболее удобен. Куртки при активных движениях ребенка поднимаются, обнажая поясницу, а спинка полукombineзона ее прикрывает.**

- **Большое значение имеют индивидуальные особенности ребенка. Малоподвижный, постоянно зябнувший ребенок должен быть одет теплее, чем активный. Вспотевший ребенок имеет гораздо больше шансов заболеть, чем одетый по погоде. К тому же пот может вызвать у ребенка раздражение и сыпь.**
 - **Одевая ребенка, помните, что дети мерзнут меньше, чем взрослые, и больше двигаются.**
 - **Зимой на прогулках следует носить утепленные кожаные ботинки, а в очень сильные морозы — валенки. По возвращении с прогулок обувь нужно обязательно очищать от снега и просушивать. Внимательно следите за тем, чтобы зимняя обувь не была ребенку мала.**
- **Загрязнившуюся одежду надо вовремя и тщательно чистить и стирать.**



Правильно одеть ребенка — значительно в большой степени обезопасит его от простудных заболеваний, даст возможность свободно двигаться и комфортно себя чувствовать!