



Галина Сычева,
воспитатель первой кВ. категории

«Советы родителям по выбору зимней одежды» или заботимся о здоровье детей

Уважаемые родители! К сожалению, дети дошкольного возраста довольно часто болеют простудными заболеваниями. И одной из причин этих заболеваний, безусловно, является нерациональная одежда.

Одежда играет большую роль в защите организма от неблагоприятных влияний внешней среды. Она должна обязательно соответствовать сезону и погоде, возрасту ребенка.

Старайтесь поменьше кутать ребенка. Слишком теплая (она, как правило, и тяжелая) одежда мешает закаливанию ребенка на прогулке, стесняет его движения, уменьшая подвижность.

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. Конструкция зимней одежды должна обеспечивать большую герметичность, исключая поступление холодного воздуха через застежки, воротник, рукава.

Покрой одежды имеет большое значение для профилактики переохлаждения. Комплект из куртки и полукомбинезона (утепленные брюки с грудкой и спинкой на лямках) наиболее удобен. Куртки при активных движениях ребенка (наклонах, подъемах рук вверх) поднимается, обнажая поясницу, а спинка полукомбинезона ее прикрывает. Цельнокроеный комбинезон не подходит для прогулок детей дошкольного возраста: он сковывает движения, его неудобно одевать и труднее вычистить, высушить после прогулки.

Между бельем и верхней одеждой (в зависимости от погоды) могут быть рубашка и свитер или только рубашка, колготки и гамаши или только колготки.

В прохладную погоду, а также зимой при отсутствии сильных морозов детям рекомендуется носить вязаные шапки, хорошо прикрывающие лоб и уши. В сильные морозы для плотного прилегания под теплую шапку следует надевать тонкую трикотажную шапочку с ушками, которая завязывается под подбородком. Хорошей защитой от ветра служит капюшон куртки, надетый поверх шапки.

В условиях часто меняющейся погоды не может быть универсальной зимней или осенней одежды. Одежду ребенку нужно подбирать ежедневно, в зависимости от температуры воздуха, влажности и силы ветра.

Советы родителям по выбору зимней одежды

Позаботьтесь о том, чтобы одежда была удобной (с учетом детских, а не ваших понятий об удобстве).

Избегайте жесткой одежды, которую трудно снимать и надевать и которая ограничивает движения.

Внимательно осматривайте вещь, чтобы не было грубой подкладки, тугой резинки на манжетах, продернутых изнутри шнуров (особенно если они с узлами на концах), а также металлических пряжек или застежек-молний.

И помните: ношенная вещь холоднее, чем новая. Имейте это в виду, если ваш младший ребенок донашивает куртку за старшим.

В уличной одежде ребенок находится не только на прогулке, но и в общественном транспорте, в магазинах. В этих случаях нужно иметь возможность снять часть одежды, чтобы ребенок не потел.

В любом случае, одежда должна быть чистой, красивой, яркой и вызывать у ребенка радость и хорошее настроение.