# Как одевать ребёнка

# в холодный период года.

 Подготовила воспитатель:

 Н.С. Лесникова

с. Большая Поляна, 2015г.

**Полезные советы воспитателей детского сада и родителей.**

Вот, что пишут родители и воспитатели по поводу того, как одевать ребенка в детский сад в холодное время года:

РОДИТЕЛИ:

 Главное, чтоб было во что переодеться, если например, малыш испачкается или обольется случайно в детском саду. Чтоб была кофточка, на случай если будет холодно и футболочка, если жарко. А вообще перегревать не стоит, нужно с детства закаляться, тогда и проблем со здоровьем будет меньше.

Надо  подготовить одежду так, чтобы можно было легко одеть на прогулку.

  Ребенка необходимо одевать просто, комбенезоны с застежками и пряжками не носить, обувь без шнурков на липучках или кнопках. В группу зимой нужно подготовить: 2 футболки, 1 кофта теплая, носки 2 пары, сменное нижнее белье 2 комплекта, колготки 2 пары, штанишки или юбка.

 В детсад запасную одежду нужно всегда брать, особенно зимой! А как одевать на улицу, спросите ребенка, не холодно ли ему гулять в детском саду и дальше смотрите по ситуации.

**В общем, если хотите, чтобы ваш ребенок не мерз на улице в детском саду:**

**1. Научите его одеваться самостоятельно и полностью. Тренируйтесь дома.**

**2. Одевайте так, чтобы воспитателям было как можно меньше хлопот с вашим ребенком при выходе на улицу.**

ВОСПИТАТЕЛИ:

Я советую всем родителям купить ребенку термобелье. Сейчас это стало, к счастью, вполне доступно. Термобелье поддерживает температуру тела, не допускает ни пере-охлаждения, ни перегрева. Отлично выводит влагу, гипоаллергенно и приятно на ощупь. Для детей выпускаются специальные линии такого белья: майки, трусы, боди, рейтузики, кофты.

Что еще важно для детского сада зимой в плане одежды, так это простота в одевании. Воспитателю, чтобы одеть и проследить, как оделись 20 человек понадобиться очень много времени. Но если у ребят одежда будет простой, не будет сложных застежек, ремешков и шнуровок, то воспитатель сделает свою работу быстро, и те дети, которых оделись первыми не будут потеть, ожидая последних.

Хочется сказать, что одежду нужно приготавливать не сильно жаркую, почему:

В сильные морозы и холод с детьми по санитарным нормам прогулки вообще запрещены.

Дети на площадке практически все активно двигаются и бегают. Если ребенка одевать чрезмерно тепло, ему будет жарко. Воспитатель следит за тем, как чувствуют себя дети на игровой площадке, если кто-то замерз, воспитатель  сообщает это родителям.

  По санитарным нормам в группе детского сада температура воздуха должна быть не меньше 20 градусов. В группе есть градусник, и родители могут сами следить за темпера-турным режимом и делать необходимые выводы.

Как одевать ребенка зимой в детский сад? Тут особых секретов нет, одежда должна быть подготовлена и теплая для прогулки, и легкая для группы. К прогулке зимой готовьте - шерстяную кофту, толстовку, махровые колготочки, теплые носочки; вещи для игры в группе – футболки, можно с длинным рукавом легкие кофточки, спортивные штаны или юбки.  Совет: не одевайте на ребенка много разных вещей, полный комплект одежды должен быть максимум из 8 предметов. К примеру: колготки, штаны уличные, водолазка, кофта теплая, куртка уличная, носки, шапка, шарф и обязательно варежки (если умеет сам одевать перчатки – то можно перчатки). Чем больше вы наденете на ребенка разных кофточек, водолазок, футболок и фуфаек одновременно, тем проще во всем этом будет запутаться и ребенку и воспитателю. Не усложняйте процесс одевания и раздевания на прогулку, думайте, когда собираете ребенка в детский сад так, как будто вы воспитатель.

- К зиме родителям детишек, конечно же, нужно подготовиться. Одежда для ребенка должны быть куплена соответственно его размеру и температурному режиму того климата, где вы проживаете. Хочется отдельно обратить внимание на тот момент, когда родители покупают малышу куртку на два или три сезона сразу. Это не совсем правильно. Огромная куртка на маленьком ребенке смотрится не только некрасиво, но и мешает ему нормально двигаться на прогулке, а так же хуже сохраняет тепло. Плотно прилегаемая одежда по размеру сохраняет тепло и греет значительно лучше, чем та, которая на два размера больше! Та же ситуация с обувью. Слишком большая обувь плохо влияет на формирующую стопу ребенка. Обувь, которая велика или мала ребенку, ортопеды носить настрого запрещают.

Самые удобные шапочки для детей, так называемые «эскимоски» или шлемы. Они плотно закрывают шею и не сбиваются. Часто такие головные уборы утепляют с помощью специ-альных мягких подкладок в области лба, темени и ушек.