

Правильно одеть ребёнка – значит в большей степени обезопасить его от простудных заболеваний, дать возможность свободно двигаться и комфортно себя чувствовать.

Одежда способствует поддержанию постоянной температуры тела человека, ограждает его от неблагоприятных влияний окружающей среды, защищает от излишней потери тепла. Сама одежда не греет, но между ней и телом, а так же в порах ткани находится воздух, являющийся плохим проводником тепла. Теплосохраняющие свойства одежды зависят от её покроя, количества слоёв и от качества ткани, из которой она сшита. Ткань сохраняет тепло тем лучше, чем больше воздуха заключено в ней. Высокой теплозащитной способностью обладают мягкие, рыхлые ткани: шерсть, вельвет, трикотаж, флис, синтепон. Одежда должна соответствовать возрасту, полу, росту и пропорциям тела ребёнка. Она не должна стеснять движений, мешать свободному дыханию, кровообращению, пищеварению, раздражать и травмировать кожные покровы. Недопустимы тугие пояса, высокие, тесные воротники.

## Буклет для родителей на тему: «Одежда для прогулок зимой».



Верхняя зимняя одежда защищает детей от холода, ветра и влаги, поэтому должна состоять не менее чем из двух слоёв: нижнего – теплозащитного и верхнего – ветрозащитного, предохраняющего от проникновения под одежду наружного воздуха. Конституция зимней одежды должна обеспечивать большую герметичность, исключая поступление воздуха через застёжки, воротники, рукава.

Большое значение имеет индивидуальные особенности ребёнка. Малоподвижный, постоянно зябнувший ребёнок должен быть одет теплее, чем активный. Одевая ребёнка помните, что дети мёрзнут меньше, чем взрослые, потому что они больше двигаются. **Итак, какой же вариант будет наилучшим?** Легкий комбинезон, утепленный не толстым слоем синтепона, а современным «тонким» и «дышащим» материалом, создающим внутри комбинезона изолирующую воздушную прослойку. Технология «двойной рамы» позволяет лучше сохранить тепло. Верхняя ткань для комбинезона должна быть непромокаемой, непродуваемой, «дышащей», сохраняющей эластичность и мягкость при любом морозе. Основные швы комбинезона должны быть

проклеены или прорезинены и полностью водонепроницаемы. Нижняя часть комбинезона должна быть более плотной, устойчивой к агрессивной среде из соли, снега и грязи. Брюки снабжены съемными резинками. Манжеты и капюшон обработаны задерживающим тепло мягким, комфортным флисом. Верхняя часть комбинезона должна быть мягче и эластичнее нижней, так как при этом ребенку гораздо удобнее двигаться. Подкладка комбинезона должна быть выполнена из синтетических волокон, так как хлопковая подкладка собирает влагу (соответственно, дольше ее удерживает) и не подходит для зимы. Такой комбинезон является наилучшим для неустойчивой зимней погоды (то «плюс»- то «минус») и считается всепогодным.

**В сильный мороз нужно использовать не менее трех слоев одежды:**

**Первый слой одежды** — нижнее белье: зимой надевать белье из натурального хлопка не рекомендуется, так как в холодную погоду хлопок быстро впитывает влагу (дольше ее удерживает) и холодит. Имеет смысл надевать белье из натуральной шерсти - мериноса или ламы. Шерстяное белье отлично согревает, оставляя при этом кожу ребенка сухой, так как шерсть проводит пот на следующий слой одежды. Если ребенок очень активный — имеет смысл

воспользоваться специальным спортивным бельем из синтетических волокон.

**Второй слой одежды** — промежуточный слой одежды должен быть мягким, «рыхлым», объемным. Это может быть толстовка и спортивные брюки с начесом.

**Третий слой одежды** — в сильный мороз рекомендуется надевать шерстяной комбинезон-чехол или комплект джемпер-рейтузы. Эти изделия должны быть выполнены из хорошей высококачественной «зимней» шерсти (меринос или лама), или из флиса. Флис — это искусственная шерсть, по своим характеристикам он равен шерсти, но по весу гораздо легче. Многие родители одевают малышей зимой в комбинезоны или комплекты из флиса, которые заменяют традиционные теплые костюмы: они отлично греют и не теряют форму после частых стирок.

В сильный мороз нужно использовать не менее трех слоев одежды. В легкий мороз подбирайте вариант, наиболее удобный вашему ребенку. Колготки и носки зимой так же не должны быть выполнены из натурального хлопка, так как в холодную погоду такие носки сыреют быстро и так же быстро холодят детские ножки. Имеет смысл одевать синтетические колготки и носки «сухое тело» или шерстяные

колготки и носки с синтетическими термодобавками.



Буклет составлен воспитателем  
Панковец М.А.

МКДОУ «ДСКВ № 3 «Солнышко»  
2016г

Буклет составлен по материалам сайта  
<http://ds90.detkin-club.ru/parents/92633>