**Консультация для родителей**

**«Как одевать ребенка в детский сад в зимний период»**

**Зимняя** погода переменчива по температуре, поэтому тщательно готовьтесь к походу в **детский сад** : продумывайте заранее, как одеть **ребенка и что взять с собой**. Ничто не помешает малышу познакомиться с прелестями **зимней погоды**, если [одежда будет правильной и комфортной](https://www.maam.ru/obrazovanie/odezhda-konsultac). Правильная одежда легко и быстро снимается и **одевается**, что позволяет развивать самостоятельность ребёнка,а так-же повышает его самооценку.

Одежда не должна иметь:

- сложных застежек и шнурков;

- должна соответствовать погодным условиям;

-росту и размеру.

-не должна плотно облегать тело *(за исключением майки, водолазки)*.

Во-первых, небольшая воздушная прослойка между тканью и кожей хорошо сохраняет тепло. Во-вторых, слишком тесные вещи сковывают движения дошколёнка и ухудшают кровообращение. Поэтому следите, чтобы брюки не сидели слишком плотно на бедрах, а свитера не жали под мышками.

Отдавайте предпочтение натуральным тканям. Хлопчатобумажные и шерстяные вещи теряют вид намного быстрее, чем синтетические. Однако у них есть важные преимущества: они сохраняют тепло тела и дают коже возможность дышать. В то же время синтетика создает парниковый эффект, влага скапливается на коже и не испаряется. Из-за этого малыш может легко подхватить насморк.

Одежда сверху должна быть трехслойной

1) Первый слой – майка, футболка.

2) Второй слой - трикотажная кофточка *(боди)* и легкий свитер (для активного **ребенка**, шерстяной свитер *(для малоподвижного)*.Лучше выбрать трикотажную кофточку, шерстяной свитер, без пуговиц, кнопок и молний. Брюки на подкладке *(флиса или синтепона)* из непромокаемой ткани защитят маленького путешественника от влажного снега. Рекомендуются брюки с высокой талией или на лямках, так как дети часто приседают или наклоняются в процессе игры и часть спины *(поясница)* обнажается, что может привести к проблемам со здоровьем. Теплые непромокаемые штаны, надетые поверх обычных штанишек, дадут **ребенку** возможность свободно двигаться

3) Третий слой – куртка на синтепоне или пухе сделает прогулку очень комфортной. Хороша куртка из плотного и непромокаемого материала, что обеспечит дополнительную воздушную подушку, а также защитит от ветра и влаги. Современные куртки имеют 2 замка, что дает дополнительное тепло и в случае поломки одного даст время на замену другого.

3.1) Шапочка должна соответствовать форме головы **ребенка – прикрывать лоб**, уши и затылок. В шапочке на подкладке из плотной натуральной ткани дошколёнку не будет жарко, но у нее должны быть завязки, чтобы не было проблем с открытыми ушами. Очень хороши шапки из непромокаемой ткани на искусственном меху.

Врачи часто говорят **родителям** : кутать **ребенка вредно**, но руки и ноги постоянно должны быть в тепле. Дело в том, что в конечностях очень развита сеть мельчайших подкожных сосудов – капилляров, которые легко отдают тепло. Вследствие этого ступни и ладошки замерзают намного быстрее, чем другие части тела.

4) Важная часть экипировки – обувь и варежки. Малыш никогда не промочит ноги, если вы правильно подберете обувь для сырой и холодной погоды. Не забудьте спросить у продавца, если ли у ботинок дополнительный защитный слой. Обратите внимание на верхнее покрытие. Натурная кожа с пропиткой – то, что нужно. Валенки на подошве тоже хороши. Подошва, должна быть утолщенный, но гибкой. Проверьте ее при покупке – согните руками. Тогда она не потрескается и обеспечит стопе физиологическое положение и тепло. Важно чтобы ноги не мерзли и не потели, после прогулки проверяйте стопы детей, если они влажные возможно синтетические колготки или носки вам не подходят, холодные – значит, обувь не соответствует потребностям **ребенка**, прогулка длиться 1-1,5 часа. Отдайте предпочтение обуви на липучках, шнурки - травмоопастны, сложны и трудоемки в **одевании**, а молнии часто заедают и ломаются.

Купите также двуслойные варежки из непромокаемой ткани на подкладке *(вязаные быстро намокают от влажного снега)* – перчатки сложны в **одевании**. И не забудьте прикрепить их к резинке или тесемке, чтобы они не потерялись, но так чтобы их легко можно вытащить и посушить *(например, на липучке)*.

5) **Ребенок** склонен к частым простудам - шарфик, пригодиться в ветреную погоду.

Перед сборами в **детский** сад поинтересуйтесь прогнозом погоды. Одним из лучших решений в морозец – многослойная одежда. Например, водолазка, свитерок крупной вязки, а сверху – не очень теплая куртка. То же самое касается и ног: синтепоновые штаны или **зимний** комбинезон с утеплителем.

Одеть **ребенка** слишком тепло не выход. Это ничуть не менее опасно, чем одеть недостаточно: дети бегают, прыгают, потеют, а потом моментально замерзают на холоде. Чтобы не дать сырости проморозить дитя, нужно надеть под обычную одежду, плотно прилегающую футболку с длинным рукавом и колготы. Верхняя одежда по-прежнему должна быть непромокаемой и не продуваемой.

**Ребенку все равно**, когда радоваться жизни: и летом, и зимой, и осенью малыши носятся и резвятся. Главное – обеспечить им комфорт для таких игр, не дав ни замерзнуть, ни промокнуть.

И самое главное помните, ежедневные прогулки очень важны для малыша, они укрепляют **ребенка** и способствуют хорошему развитию. А от того как вы одели своего **ребенка** зависит его настроение и самочувствие в течении дня. Сложная одежда забирает время от прогулки – умножьте 26 детей на минимум – 1 минута и получите в прогулке минус полчаса, а если два предмета одежды сложны в **одевании**, то это минус час свежего воздуха и игр. Также развивайте самостоятельность своих детей – никогда не делайте за них то, что они могут сделать сами.

Успехов вам в воспитании малышей и удачных покупок!