

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Когалыма «Колокольчик»

Консультация для родителей
«Как одеть ребёнка на прогулку?»»



Бугайчук Л.В

г.Когалым

Прогулки с детьми в межсезонье.

Все мамы знают, прогулки очень полезны для здоровья и развития детей дошкольного возраста. А еще они полезны для нервной системы родителей. Ведь хорошо выгулянные дети и едят, и спят и ведут себя замечательно. Нам, жителям Севера, не очень повезло с климатом. Погода не дает нам заскучать от мороза, дождя, а, иногда, жаркого солнца, и позволяет пощеголять в самых разных одеждах. И если с зимой и летом все более или менее понятно, то вопрос как одеть ребенка на прогулку весной или осенью часто заставляет мам поломать голову.



А надо ли гулять в непогоду?

Резонный вопрос. Каждая семья решает его по-своему. Но надо для начала определиться, что считать непогодой. С точки зрения пользы для здоровья, гулять детям полезно всегда, за исключением каких-то совсем экстремальных погодных условий: шквалистого ветра, града, ливня. Все это случается довольно редко. Экстремальных температур весной и осенью не бывает. Поэтому, если просто хмуро и дождик, родителю надо брать себя в руки и идти с ребенком на улицу. Ведь это прекрасная возможность потренировать позитивный подход к жизни научиться находить приятные моменты в любых обстоятельствах.

Сделать прогулку в непогоду приятной и полезной вовсе не сложно. Главное, подойти ответственно к делу экипировки. Причем позаботиться надо не только о непромокаемой одежде для ребенка, но и о своей собственной. Правильно, а значит, тепло и комфортно, одетая мама – залог успешной прогулки в любую погоду. Ведь если маме самой на улице неуютно, она переносит свои ощущения на ребенка и спешит домой поскорее.

Одеваемся с умом

Одеть ребенка надо так, чтобы не было мучительно жарко. Замерзнуть ему сложнее, так как почти всем мамам без исключения свойственно излишне кутать родное чадо. Обмен веществ у детей гораздо интенсивнее, чем у взрослых, двигаются они намного больше. Поэтому маме, ориентирующейся на свое ощущение тепла или холода на улице, легко ошибиться и одеть малыша слишком тепло. Но надо себя сдерживать. Потому что, перегрев совсем не полезен для

детского организма. А зачастую даже и опасен: если малыш вспотеет, он легко может простудиться даже от легкого ветерка. Давайте разберемся, как избежать перегрева и разберем гардероб по слоям.

Верхняя одежда: комбинезон, детский дождевик, куртка, ветровка, штаны.

На помощь мамам приходят современные «умные» дышащие ткани, которые умеют отводить влагу от тела, поддерживая внутри тепло и сухость. Такие ткани имеют мембранную структуру: очень мелкие дырочки, сквозь которые испаряется влага. Из них делают качественную демисезонную одежду для детей, например, комбинезоны Хиппичик. А для мам такую одежду надо искать в спортивных магазинах.

Следующий пункт, о котором надо подумать – это защита от воды.

Непромокаемость – очень нужное свойство правильной одежды для прогулок. Даже если не хочется гулять в самый ливень, в непромокаемом комбинезоне можно выйти на площадку сразу после него – мокрые качели, карусели, песочница и горка не станут препятствием для веселья. А какое удовольствие зайти в самую середину глубокой лужи и как следует там попрыгать. Для ног идеальный вариант сапоги из EVA – это очень легкий непромокаемый материал, теплый на ощупь, ноги не мерзнут в нем, как в простых резиновых сапогах.

Чтобы маме не пришлось заниматься стиркой круглосуточно, надо подумать о грязеустойчивости демисезонной одежды. В идеале, на ткани должно быть специально покрытие, которое не позволит грязи впитываться. Как, например, тефлоновое покрытие комбинезонов Хиппичик. Такой комбинезон можно будет просто протереть тряпочкой или сполоснуть под душем после прогулки.

Итак, с главными качествами верхней одежды разобрались. Она должна быть:

- Дышащей
- Непромокаемой
- Грязеустойчивой
- Легкой, удобной, не стесняющей движений

Этакий универсальный защитный чехол, в который можно с комфортом упаковать родное чадо ☺ Заметьте, демисезонная одежда для детей не должна быть очень теплой. Степень тепла удобно регулировать за счет внутренних слоев.

Поддевы и термобелье: шерсть, шелк, флис, хлопок или синтетика?

При сборах на прогулку лучше придерживаться принципа «капустки». Т.е. утеплять малыша послойно. Тогда, если переборщили с теплом, лишний слой можно снять, а можно и снова надеть, если погода ухудшится. Ведь весеннее или осеннее солнышко коварно: оно припекает довольно сильно, а как спрячется за тучку, да еще и ветерок подует, можно и замерзнуть. Особенно, если малыш любит подольше засиживаться в песочнице.

Флисовая поддева – это мягкий и удобный комбинезон, очень удобный для ранней весны или поздней осени. Под нее можно надевать еще 1-2 слоя: футболку, тонкий свитерок. Ножки можно дополнительно утеплять колготками или подштанниками с носочками. Последний способ предпочтительнее, так как можно регулировать степень утепления ступней в зависимости от обуви.

Идеальный нижний слой для мембранной верхней одежды – это **термобелье**. Оно сохраняет тепло и отводит влагу от тела. Перегреться или переохладиться в нем очень сложно, особенно, если ребенок активный. Состав ткани термобелья бывает разный. Если малыш не очень подвижный, лучше выбирать термобелье с шерстью. Смесь шерсти и шелка очень комфортна в носке, совсем не колется и замечательно сохраняет тепло.

Хлопковые подштанники и маечка уже не термобелье, но это тоже неплохой вариант для теплых дней и спокойного малыша. Если ребенок гуляет активно и много бегает, **смесовое или синтетическое термобелье** будет интенсивнее отводить пот от тела. Не забудьте только переодеть малыша сразу после прогулки, чтобы он не проводил в синтетике много времени.

Термобелье надевается на голое тело и лучше всего работает в комплекте с флисовой поддевой и мембранной одеждой для детей.

Не мерзнет ли?

Итак, покупки и сборы позади. Но как быть, если мамочку на прогулке не оставляют волнения. Как проконтролировать температуру тела ребенка? Сделать это не сложно - если **уши и нос у малыша теплые и сухие**, значит, он не замерз. Ручки и ножки могут быть при этом прохладными, но не ледяными. Если вам нужно больше данных, потрогайте переносицу, шейку и кожу выше ступней и кистей рук. Если все это теплое, нет никаких причин для тревоги.