

Консультация - одежда ребенка в детском саду

Одежда для детского сада

Как одеть ребенка в детский сад?

Сколько комплектов одежды необходимо?

Какие требования к одежде малыша есть у воспитателя?

Это одни из немногих вопросов, которыми задаются родители при выборе гардероба для детского сада. Только вы решаете, в чем будет одет ваш ребенок, все сугубо индивидуально. Однако существуют общие рекомендации.

Выбор одежды для детского сада зависит, в основном, от четырех факторов:

1. Возраст ребенка. Как правило, малышам младших групп требуется больше сменной одежды, т.к. они чаще пачкаются, могут описаться. Поэтому у детей такого возраста в шкафчике должен быть как минимум один запасной комплект одежды. Для детей старших групп это вовсе не обязательно, но сменная футболка, трусики (шортики) и носочки не будут лишними (ведь ребенок может просто вспотеть).

2. Температура в помещении группы детского сада. Здесь все очевидно: если в детском саду жарко подбирается легкий комплект одежды (например, футболка, шортики, юбочка, гольфы), если холодно – более теплый (кофта, свитер, колготы, брюки).

3. Вид деятельности ребенка в детском саду. Понадобятся несколько комплектов одежды и обуви – для простого нахождения в группе, для сна, для занятий физкультурой, для прогулок, для праздников и утренников.

Прогулка

Одежда для прогулки должна быть, прежде всего, подобрана по сезону. Так как основное время посещения детского сада приходится на осенний-весенний-зимний период, то в качестве верхней одежды используют комбинезоны или курточки с теплыми штанами. Выбор между комбинезоном и отдельным комплектом зависит от вас. Кому-то удобней одевать малыша в комбинезон, потому что ребенок его может сам застегнуть одним движением, а также его спина всегда остается закрытой. Другие, наоборот, предпочитают куртку, считая ее более удобной.

Варежки удобны для малышей младшего возраста, перчатки для более взрослых детей. Для того чтобы варежки или перчатки не потерялись, их сшивают резинкой. Сегодня существует большой выбор варежек и перчаток из непромокаемой ткани, к тому же есть модели с высокими «манжетами», что не позволяет снегу или воде запачкать рукава.

Шапка должна быть удобной, из мягкой ткани и плотно прилегать к голове ребенка.

Шарфы в детских садах не приветствуются, особенно «на выпуск». Прежде всего, это обусловлено требованиями безопасности – торчащий край шарфа может зацепиться, если, например, ребенок будет съезжать с горки.

Поэтому сейчас наиболее популярны пелеринки или капоры, которые полностью закрывают шею малыша и удобны при надевании.

Сон

Для «тихого часа» хорошо подойдет одежда, в которой ребенок обычно спит дома: майка и трусики, пижама, ночная рубашка. Главное, чтоб малышу было комфортно отдыхать.

Занятия физкультурой

Занятия спортом в старших группах требуют сменного комплекта. В основном для занятий физкультурой используют футболки, маечки, шорты или лосины. Одежда не должна сковывать движения. Из обуви отдают предпочтение спортивным тапкам и чешкам. Эта обувь удобна и легка в переобувании. По этой причине следует избегать обуви на шнурках - кроссовок и кед.

Праздники

Праздник или утренник в детском саду – явление достаточно частое. Помимо календарных праздников отмечают дни рождения, проходят красочные представления. На этот случай в гардеробе малыша должна быть как минимум пара красивых и нарядных вещей. Для девочек это - платья, для мальчиков – брюки, светлая рубашка, бабочка и т.д.

Общие рекомендации по выбору одежды и обуви для посещения детского сада:

1. Одежда малыша должна быть удобной, сшита из натуральных тканей.
2. Нужно отдавать предпочтение таким вещам, большинство из которых ребенок сможет одеть самостоятельно (это удобно не только ребенку, но и воспитателю, т.к. значительно облегчает процесс переодевания).
3. Пуговицы на одежде лучше исключить, отдать предпочтение липучкам и кнопкам.
4. Одежда должна быть, как можно меньше украшена различными бусинками и мелкими деталями, прежде всего, в целях безопасности
5. Обувь необходимо подбирать точно по размеру (она должна четко фиксировать стопу), избегать «сложных» застежек (лучше отдать предпочтение застежкам-липучкам). Наиболее популярны в детском саду – сандалии, также в качестве сменной обуви для группы можно использовать тапочки с закрытой пяткой.

Одежда детей в группе и на улице

Перед родителями, которые отдают своего ребенка в детский сад, всегда встает задача, какая одежда и обувь для детского сада понадобятся. И это правильно, ведь в детском саду ребята не только находятся в группе, но и занимаются спортом, ходят на прогулки и т. д. Попробуем разобраться в этом вопросе.

Какая одежда понадобится малышу в садике

Следует знать всем родителям, что для ребенка одинаково вредно и переохлаждение, и перегревание. Одежду для прогулок на улице следует выбирать по сезону. При выборе одежды для прогулок нужно учитывать индивидуальные качества малыша. Например, если ребенок малоподвижный, то лишняя кофточка не мешает, если же малыш активный (постоянно находится в движении), то кутать его вовсе не стоит. При интенсивных движениях температура тела увеличивается, если ребенку в одежде жарко, то он начинает потеть, что при ветреной погоде нежелательно и может привести к простудным заболеваниям, а также стать причиной возникновения сыпи и раздражения. Не забудьте позаботиться, одевая малыша в детский сад, о правильном головном уборе. В жаркую погоду необходима летняя шапочка или панамка, в холодную и ветреную погоду проследите, чтобы головной убор плотно закрывал уши ребенка, шея должна быть плотно закрыта. Научите своего ребенка как правильно одеваться, чтобы он не успел вспотеть до того как отправиться на улицу. Также позаботьтесь о том, чтобы рукавички не потерялись (лучше всего пришить на резинку).

Одежда для детского сада, для пребывания в группе должна быть комфортной для ребенка. Она не должна сковывать малыша, позаботьтесь о том, чтобы ребенок не обтягивал и не подтягивал те или иные вещи. Также не применяйте эластичные подтяжки, острые заколки и т. д., во избежание травм. Всевозможные застежки на брюках затрудняют ребенку поход в туалет.

Немаловажный фактор при выборе одежды – это температура, которая поддерживается в группе. Одевать ребенка нужно исходя из этого. Также вам понадобится пижама для тихого часа.

Запасные трусики и майка, если ребенок мал, то трусиков нужно двое, а также нужны запасные колготки и носочки. Одежду следует выбирать из натуральных тканей, чтобы тело малыша дышало. Джинсовые вещи лучше заменить брюками или платьем из мягких тканей. Одежда для ребенка должна иметь карман для носового платочка, резинки не должны пережимать никакие части тела. Если в группе проходят занятия физкультуры, то позаботьтесь о трико и батнике.

Необходимая обувь для детского сада

Немаловажен выбор обуви для ребенка. Для детского сада понадобятся и обувь для нахождения в группе, и спортивная обувь. Для того чтобы выбрать обувь, в которой малыш будет находиться в группе, следует обратить внимание на некоторые факторы. Во первых, обувь должна быть мягкой и удобной (лучше всего текстильной, кожаной). Идеально для этого

подойдут тапочки с фиксирующей резинкой или с застежкой на липучке. У обуви подкладка желательно должна быть кожаной или текстильной. Синтетических материалов при выборе обуви старайтесь избегать.

Перед тем как купить обувь, проверьте наличие грубых швов и неровностей – их быть не должно, чтобы ножка у вашего чада не натиралась. Особое внимание обратите на то, есть ли у обуви супинатор, который на внутренней стороне стельки плавно возвышается. Наличие супинатора в обуви способствует равномерному распределению нагрузки. Также нос у обуви должен быть достаточно широким, чтобы пальцы ребенка могли в ней шевелиться. Обувь не должна быть тесной. Это не только создает дискомфорт, но и является причиной образования мозолей, врастанию ногтей в тело. При тесной обуви у ребенка нарушается кровообращение при сдавливании кровеносных сосудов. При тесной обуви в холодную погоду ноги быстрее замерзают. Сильно свободную обувь приобретать также не рекомендуется, так как она приносит неудобства, затрудняет движения. При свободной обуви возникают потертости ног, нарушается осанка ребенка. Сандалии для садика хорошо подойдут, но без застежки, которая порой доставляет ребенку неудобства.

Для занятий физическими упражнениями нужна спортивная обувь. Для этого выбирайте либо чешки, либо легкую спортивную обувь с резиновой подошвой.

Одежда и обувь для ребенка должна подбираться с учетом того, чтобы без затруднений малыш мог снять самостоятельно ту или иную вещь. Одежда, также как и обувь должны быть обязательно подписаны, чтобы не произошло путаницы.

Консультация: Как одеть ребенка весной?

Предлагаем вашему вниманию 8 рекомендаций о том, как одеть ребенка весной:

Одевайте ребенка по сезону

Не стоит сильно кутать ребенка, собираясь на весеннюю прогулку, ведь уже все-таки не зима. Ребенок, одетый в два свитера, быстро вспотеет и простудится. Гораздо важнее, чтобы одежда была непромокаемой и непродуваемой. То есть, была достаточно теплой, но не жаркой и могла защитить ребенка от дождя и ветра. Для детей от 4-6 лет для весенней прогулки идеально подойдет непродуваемый и непромокаемый комбинезон. Он не сползает, его легко снимать и надевать. В нем ребенку будет удобно и тепло, в такой одежде не страшен даже холодный весенний дождь. Если вы не хотите надевать на ребенка комбинезон, тогда лучше остановить свой выбор на послойном одеянии. Наденьте на ребенка маечку и трусики, теплый джемпер, колготки, непромокаемые штанишки, кофточку. Завершить «образ» нужно верхней одеждой и обувью.

Шапка

Важной частью одежды ребенка для весенней прогулки является шапка. Отличным вариантом может стать шапка-труба (шапка-шлем), которая одновременно выполняет функцию шапки и шарфа. Головной убор для прогулки весной должен быть теплым и непромокаемым.

Шарф

Также не стоит забывать о шарфе, особенно, если ребенок наденет обычную шапку, а не шапку-трубу. Шарф прикрывает не только горло, но и важные для иммунной системы лимфоузлы от переохлаждения. Шарф может быть любым, главное – правильно его завязать, он не должен мешать ребенку играть и бегать на прогулке. Лучше всего, научить ребенка надевать шарф под верхнюю одежду.

Варежки

Еще один важный атрибут весеннего гардероба – варежки. Они должны быть теплыми, но тонкими. А главное – непромокаемыми. Иначе вместо согревания рук, они будут выполнять обратную функцию.

Обувь

Обувь – один из самых важных компонентов одежды для здоровья ребенка. Обувь для весенней прогулки должна быть легкой, мягкой, она не должна промокать. Для ранней весны лучше всего отдать предпочтение сапогам на теплой синтепоновой подкладке («сапог-вкладыш»).

Безопасность

Старайтесь одевать ребенка в одежду ярких цветов. Это позволяет увидеть его на расстоянии при возникновении опасной ситуации.

Одежда ребенка в летний период.

Подбирать одежду детям на летние месяцы следует, учитывая ее специфику. Она должна соответствовать сезону, позволяя активно проводить время на свежем воздухе, отдыхать на природе и наслаждаться солнцем.

Лето – та пора, когда малышам больше всего хочется побегать, придумать новые активные игры, наблюдать за тем, что их окружает. Чтобы все это было возможным, нужно подобрать подходящую одежду: она должна обеспечивать комфорт движений и удобство при активных играх, ведь игра – самое главное занятие ребенка.

Если говорить конкретно об одежде, то для лета лучше подбирать открытые модели. Тогда даже в период жары кожа ребенка сможет дышать, а сам малыш не будет ощущать дискомфорта из-за перегрева. Еще одно достоинство открытой одежды – обеспечение доступа для полезных солнечных лучей. Для ребенка это очень важно, так как солнечное освещение способствует выработке витамина D, незаменимого для маленьких детей. Именно этот витамин оказывает положительное влияние на развитие детского организма, а его недостаток очень сложно восполнить пищевыми продуктами. Мамы должны помнить об этом и обеспечивать детям умеренные солнечные ванны.

Если у ребенка очень светлая кожа, то можно использовать специальные кремы против солнечных ожогов. Однако большинство детей переносит недолговременное пребывание на солнце нормально, и открытая одежда не вредит им.

При выборе одежды для ребенка старайтесь не покупать слишком дорогие модели. Не забывайте, что ребенок не сможет оценить стоимость вещи и запросто сядет в ней на траву, испачкает или порвет во время активной игры. Лучше отдать предпочтение недорогим моделям, чем постоянно одергивать ребенка, запрещая ему бегать и прыгать. Поверьте, что он не ощутит никакой радости от этого, даже если будет одет в самую модную одежду. Наоборот, у него может развиться неприятие дорогой красивой одежды, он станет воспринимать ее как препятствие к играм.

Одежда для детей должна быть сшита из таких тканей, которые позволяют коже дышать. Речь идет о натуральных материалах, которые не дадут малышу перегреться. Натуральные ткани не вызовут раздражения и неприятных ощущений.

Проследите, чтобы в одежде не было тугих резинок, они могут препятствовать кровообращению в конечностях малыша. Лучше всего, если застежки на детской одежде позволят малышу одеваться самому: молния, веревочки отлично подойдут для того, чтобы ребенок учился самостоятельности.

Во что одевать ребенка летом?

Длинные и теплые летние дни как нельзя лучше подходят для прогулок с детьми. Куда бы вы не отправились – в тенистый парк, на детскую площадку или солнечный пляж – вопрос: «Во что одеть своего ребенка, чтобы ему в этом было максимально комфортно и вместе с тем нарядно?» остается одним из самых главных. Обычно детский летний гардероб достаточно обширен, но так как на лето обычно приходится период самого интенсивного детского роста, его порой приходится обновлять несколько раз за сезон.

На что же следует обратить внимание при выборе летней одежды для ребенка?

Во-первых, ткани. Тонкие и легкие, хорошо пропускающие воздух, желателен светлых оттенков и обязательно – натуральные. 100 % хлопок и лен дают коже возможность дышать, что предохраняет малыша от перегревания и крапивницы, а кроме того, не вызывают аллергии.

Во-вторых, покрой. Фасон летней одежды должен быть максимально простым, чтобы не стеснять движений ребенка, ведь лето будто специально создано для беззаботной беготни и всевозможных гимнастических упражнений на свежем воздухе. Желательно избегать крупных пряжек или замысловатых застежек с острыми краями, которые могут в пылу **игры** поранить вашего или другого ребенка. Также обратите внимание, чтобы резинка на юбочке, шортах или легких брючках не была слишком тугой, так как ребенок может немало времени проводить, согнувшись и присев на корточки. Итак, идеальный вариант – свободная, подходящая по размеру, простого кроя и светлых либо ярких тонов одежда.

Третий важный фактор выбора наряда – это интенсивность солнечного излучения. Максимально открытый комплект в виде маечки и шортиков стоит оставить для пасмурной погоды или глубокой тени. Нежная детская кожа легко может получить солнечный ожог, поэтому выходя на солнце, лучше накинуть что-то, прикрывающее спину, плечи и конечности. Светлая рубашечка из тонкого батиста или легкие льняные брюки идеально подойдут в знойный полдень и прохладным вечером. Не менее актуальны летом и разнообразные головные уборы, защищающие голову ребенка от солнечного или теплового удара.

Для активных игр на улице лучше не приобретать дорогие или ультрамодные наряды, а **модная детская одежда** обязательно пригодится для каких-то особых случаев. Повседневная детская одежда должна быть удобной, практичной и, по возможности, недорогой, чтобы обеспечить ребенку столь желанную свободу движений и не разорить родителей. А нарядный вид гардеробу обеспечат яркие краски и симпатичные аппликации.

Те же самые критерии можно применять и при выборе детской обуви. Легкая и открытая, из тонкой кожи, нубука или плотной ткани, она станет прекрасным дополнением летнего гардероба вашего ребенка.

Как одевать ребенка осенью?

Осень – одно из самых переменчивых времен года. На протяжении совсем небольшого временного промежутка уровень температуры, сила ветра и яркость солнца могут пройти целый спектр – от наивысшего до наименьшего уровня, а потом еще и вернуться в исходное состояние! В таких условиях даже взрослый человек лишней раз задумается о том, как одеться на улицу – не говоря уже о маленьком ребенке, защитные силы организма которого не сравнятся со взрослым уровнем.

Как же одевать ребенка осенью – чтобы не заболел и не перегрелся?

Чтобы правильно подобрать одежду для ребенка, в которой ему будет комфортно на осенней прогулке, нужно учесть несколько составляющих.

Обувь для осенних прогулок

Осень и слякоть – неразлучные «подруги» - и это необходимо учитывать, выбирая одежду для ребенка на осень. Вспомните все детство – неужели Вы не любили бегать по лужам, распространяя вокруг себя яркие брызги? И не думайте, что Ваш ребенок не будет делать то же самое. В связи с этим, вопрос, выбора обуви для ребенка на осень, стоит особенно остро.

Чтобы бегать по лужам и гулять во время дождя, нет ничего лучше, как надеть непромокаемые резиновые сапоги или так называемые дутики – относительно новый вид непромокаемых резиновых сапожек с утеплителем. Однако стоит помнить, что любая резиновая обувь не дает ноге дышать, что чревато повышенной потливостью ног и даже возникновением грибков! Поэтому резиновую обувь осенью нужно надевать лишь в случае слякоти и дождя. А чтобы ноги не замерли, и поту было куда впитываться, отлично подойдут резиновые сапожки, утепленные войлоком или флисом. Кстати, если подкладка будет съемная, такие сапожки подойдут и для летних прогулок под дождем.

А вот отличным вариантом обуви на осень для подвижных детей являются мембранные ботинки. Их можно надевать в прохладную сухую погоду, да и по лужам пройти в такой обуви не возбраняется – ведь качественная мембранная обувь не промокает.

Какую одежду надевать на ребенка осенью?

Понятно, что в осенний период чаще всего ребенку надевается какая-то верхняя одежда – куртка или плащ. А вот что надеть под эту верхнюю одежду? Естественно, вряд ли Вы облачите своего ребенка в майку и шорты в это время года – скорее всего, Вы выберете водолазку или джемпер и штанишки.

В качестве одежды под куртку или плащ лучше всего подойдут водолазка, рубашка с жилетом, блузка с пиджаком или джемпер (под который лучше надеть футболку или водолазку, чтобы на теле не появилось раздражение). Все комбинации зависят от плотности верхней одежды и погоды на улице.

Что касается штанишек, то выбирать их для ребенка лучше, соблюдая золотую середину: то есть, штаны должны быть не тонкими, но и не с зимним утеплителем. В идеале, это могут быть плотные джинсы или брюки.

Если сильно похолодает, под брюки ребенку можно надеть не слишком плотные хлопчатобумажные колготки. Если на улице достаточно тепло и Ваша дочь хочет пойти гулять в юбке – позвольте ей это, только, конечно, позаботьтесь о том, чтобы колготки были поплотнее.

Большой проблемой при решении вопроса, как одевать ребенка осенью, является проблема голой спины. Чтобы при наклонах, беге или отдыхе на скамейке Ваш малыш не «светил спиной», надевайте ему удлиненную майку из натуральных тканей, комбинезон на подтяжках или длинный свитер.

Верхняя одежда для ребенка на осень

Если Ваш ребенок непоседа, купите ему на осень непромокайку – непромокаемую одежду, которая надевается поверх брюк и джемпера и не только защищает одежду от промокания, но и частично сохраняет тепло. Такая одежда легко очищается от грязи, быстро сохнет и сохраняет одежду от износа.

В качестве верхней одежды для слякоти при не слишком холодной осенней погоде можно купить ветровку. Причем лучше, если ветровка будет не только предохранять от ветра, но и обладать водоотталкивающим эффектом. Эта информация обычно указывается на ярлычке ветровки.

Другим вариантом осенней одежды для ребенка является плащ-дождевик. Такие плащи-дождевики обычно имеют яркую расцветку и удобно надеваются на верхнюю одежду (балахоном). Ткань, из которой делаются плащи-дождевики, обычно легко чистится и не доставляет хлопот. Покупая для ребенка такой плащ-дождевик, обязательно проверьте, чтобы его швы были проклеены, все застежки были надежные и в исправности, а также, чтобы модель имела капюшон.

Для холодных, ветреных дней можно выбрать для ребенка дутую непромокаемую куртку, но следите, чтобы все застежки в куртке были хорошо закреплены и безопасны, а швы прошиты и проклеены.

Выбирая верхнюю одежду для ребенка, обязательно учтите ряд свойств такой одежды. Прежде всего, непромокаемая одежда может быть прорезиненной и мембранной.

Прорезиненная одежда так же, как и резиновая обувь, не дает коже дышать, хотя и абсолютно не пропускает влагу. Мембранная же одежда дышащая – и она способствует отведению влаги от тела даже в том случае, если малыш вспотеет.

Кстати, мембранная одежда бывает двух видов – водонепроницаемая и водоотталкивающая. Водоотталкивающая одежда хороша для прогулок во время дождя, а водонепроницаемая – для тех случаев, если малыш решит посидеть в луже или просто на мокрой земле.

Осенние аксессуары

Для дополнительного утепления – как правило, во время поздней осени – ребенку можно повязать легкий шарфик, надеть перчатки или вязаную шапочку.

И помните, что, в идеале, одевать ребенка осенью нужно в одежду из натуральных тканей или дышащую: хлопчатобумажные майки, футболки, рубашки, джинсы из плотного хлопка, мембранную верхнюю одежду и

обувь. Только в этом случае у Вас будет гарантия, что Ваш активный малыш, резвясь по лужам, не вспотеет и не простудится!

Консультация для родителей "Одежда и здоровье ребёнка".

Одевать ребенка красиво, чтобы он выглядел привлекательно, - закономерное стремление родителей. Однако в погоне за красотой одежды нельзя выпускать из виду и другие, не менее важные к ней требования - гигиеничность, удобство, целесообразность. Что мы имеем в виду, когда говорим о гигиенических требованиях к одежде? Она предохраняет ребенка от различных воздействий окружающей среды: от палящих солнечных лучей и сильных ветров, от холода и дождя. Правильно подобранная одежда сохраняет нормальное самочувствие ребенка, столь необходимое для растущего организма.

Чистота и удобство - основные гигиенические требования к детской одежде, и чтобы эти требования были выполнимы, родители должны терпеливо, проявляя выдержку, постоянно воспитывать в детях желание быть всегда аккуратно одетыми и чистыми. Вместе с тем необходимо приучать ребенка бережно относиться к своей одежде. Для этого надо выделить место на вешалке для верхней одежды и место в шкафу для хранения белья, чтобы он мог сам брать и убирать все на место.

При выборе одежды необходимо уделять внимание фактуре и качеству ткани. Способность ткани сохранять тепло зависит от воздушной прослойки, находящейся в её "порах" - пушистая, рыхлая ткань особенно хорошо сохраняет тепло тела. Например, шерстяной материал в 2 раза пористее, чем льняной, значит, он теплее.

Для теплой погоды незаменимы ткани хлопчатобумажные. Они хорошо стираются и гладятся, всегда выглядят красивыми и нарядными. Хлопчатобумажная ткань сохраняет тепло и в то же время не перегревает тело ребенка, хорошо впитывает влагу, выделяемую кожей, и потому помогает дышать кожному покрову тела.

Для детей хороши шерстяные трикотажные изделия, которые гигроскопичны, мягки, легки. В них детям уютно, тепло, они не стесняют движений.

Одежда должна гармонировать с внешним видом ребенка: соответственно возрасту и внешним особенностям выбирается фасон и цвет. На выбор цвета влияет и время года. Летом - это яркие, сочные тона, зимой - теплые приглушенные.

Важно одевать детей по сезону. Верхняя одежда для ребенка, особенно в осенне-зимний период, должна быть теплой, но не тяжелой. Наступают холода, родители, боясь, чтобы дети не простудились, надевают на них по 2 пары рейтузов, вязанные кофты, платок под шапку. Бедный ребенок стоит, как снеговик, без движения, ему и прогулка не в радость. Другие катаются на санках, лыжах, играют в снежки, а он не в состоянии шевельнуть ни рукой, ни головой. И поиграл бы, да в плену собственной одежды, с места не сдвинешься! Попытка двигаться вызывает такую нагрузку, что он становится мокрым от пота.

Ясно, что такая одежда, кроме вреда, ничего другого не приносит ребенку.

Ранней весной и осенью на прогулке хорошо выглядят дети, одетые в трикотажные шерстяные рейтузы с полупальто или курточкой.

Летом вся жизнь детей проходит на воздухе. Как одеть ребенка, чтобы он не перегрелся в солнечную погоду и чтобы не было прохладно в пасмурные дни?

В жаркую погоду лучше всего легкое, свободного покроя платье с короткими рукавами, не стесняющее движений ребенка. Для мальчика хороши и целесообразны легкие ситцевые костюмы: короткие штанишки, рубашечка с короткими рукавами и воротом "карэ". Не забудьте о головном уборе - панамке или соломенной шляпке.

Как одевать детей в холодное время года

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

Поскольку в наших климатических условиях большую часть года бывает более или менее холодно, очень важно правильно выбирать для детей верхнюю одежду.

Что такое охлаждение организма и почему оно возникает?

В организме человека непрерывно протекают окислительно-восстановительные реакции. Благодаря им постоянно образуется определенное количество тепла, которое затем отдается в окружающую среду, в основном через кожу. У детей обменные процессы, в результате которых выделяется тепло, протекают интенсивнее, чем у взрослых. Чем меньше ребенок, тем больше тепла на 1 кг веса тела вырабатывается его организмом.

В нормальных условиях в состоянии теплового равновесия организм отдает в окружающую среду столько тепла, сколько вырабатывает. Если тепла теряется больше, чем вырабатывается, человек охлаждается, меньше – перегревается. В этом процессе теплообмена важная роль принадлежит одежде. Так, например, если ребенок, гуляя в холодную погоду, мало двигается, то тепла отдается гораздо больше, чем вырабатывается, и организм ребенка охлаждается. И вот здесь-то может помочь только достаточно теплая одежда, сохраняющая тепло. С другой стороны, если ребенок находится в условиях относительно небольшого холода и при этом очень подвижен, его организм вырабатывает повышенное количество тепла. В этом случае слишком теплая одежда будет препятствовать достаточной отдаче тепла, что приведет к перегреву ребенка.

Вот почему так важно правильно выбирать теплую одежду.

С чем связаны теплозащитные свойства одежды?

Какая одежда теплее?

Более теплыми являются ткани и материалы, содержащие большое количество воздуха. Связано это с тем, что неподвижный воздух, заполняющий поры ткани, становится хорошим тепло-изолятором. Следовательно, чем пористее, воздушнее ткань, тем она теплее.

Шерстяные ткани потому и теплые, что шерсть хорошо удерживает воздух. Этим же свойством обладают любые пушистые, ворсистые и высокопористые материалы. Поэтому же так хорошо «греет» вязаный трикотаж.

Верхняя одежда сохраняет тепло и за счет теплозащитной подкладки – ваты, ватина, меха, поролон и других материалов.

Значительно усиливает охлаждение ветер. При ветре холодный наружный воздух легче проникает сквозь отверстия в одежде и поры тканей, вытесняя находящийся там теплый воздух.

Организм сильнее охлаждается и при высокой влажности, потому что влажный воздух проводит тепло лучше, чем сухой. Особенно много тепла отнимает отнимают тающий снег. Именно по этой причине в холодное время года, едва начинается оттепель, возникает так много простудных заболеваний.

В холодное время советуем родителям использовать в качестве верха одежды плотные, тонкие (чтобы не утяжелять одежду) ткани, имеющие пониженную воздухопроницаемость и влагоемкость. Это может быть плащевая ткань (репс с водоотталкивающей пропиткой), кожа, замша и т.п. В тоже время маленьким детям нельзя носить одежду из материалов полностью исключающих воздухо- и паро-проницаемость. Такая одежда препятствует нормальному функционированию кожи ребенка.

Очень многое зависит от покрова верхней одежды. Рекомендуем приобретать детям одежду свободного покрова с двубортной застежкой, плотно прилегающими пушистым воротником и манжетами. Если на улице довольно холодно и еще при этом сильный ветер, лучше надеть ребенку комбинезон или длинную куртку (полупальто) с брюками. Таким образом, детей нужно одевать по погоде, а также в зависимости от их подвижности на прогулке.

Меховая одежда самая теплая. Однако, шуба очень тяжелая. Как правило, детям при этом надевают теплую обувь и меховые шапки. В результате, вес всей этой одежды маленького ребенка порой доходит до 1/3 веса его тела. Это заметно стесняет движения малыша во время прогулки, он перегревается и потеет. Дети перегреваются тем сильнее, чем больше число слоев (вязаная кофта, жилет и т.д.) в их одежде.

Родители должны знать, что при температуре воздуха от -9 до -14С - общее число слоев одежды у детей, одетых в шубы, не должно превышать четырех, а в зимнее пальто – пяти. При температуре воздуха от -3 до -8С трех и четырех соответственно.

Если на улице еще теплее, одевать детей в меховые шубы не следует. При этом общее число слоев одежды должно быть ограничено в зимнем пальто – тремя, куртке – четырьмя слоями.

Дети дошкольного возраста довольно часто болеют простудными заболеваниями. И одной из причин этих заболеваний безусловно является нерациональная одежда.

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

Во что одеть новорожденного на прогулку зимой

Новорожденному до двух-трех месяцев зимой на прогулке будет теплее, если он целиком запеленут в пеленки и теплое одеялко. Грудничка трех-шести месяцев на прогулку удобно одеть в зимний комбинезон-конверт.

Итак, одевая на прогулку новорожденного до двух-трех месяцев, ему можно надеть подгузник, носочки, две распашонки: легкую нательную и хлопковую распашонку с начесом и с рукавичками. Лучше надевать носочки с нетугой резинкой, чтобы ножки не замерзли. Запеленать новорожденного в тонкую и фланелевую пеленки. Надеть на голову ребеночка хлопковый чепчик и зимнюю шапку. Завернуть в хлопковое одеялко, затем в теплое шерстяное одеялко. Этого будет достаточно для прогулки зимой при температуре до -5°C . В коляску лучше постелить шерстяную или меховую подстилку. На прогулке с новорожденным при более низкой температуре тепло сохранит дополнительный меховой конверт с капюшоном, также для тепла можно теплое шерстяное одеялко вставить в пододеяльник.

Грудничок трех-шести месяцев уже более подвижен и выбирается из пеленок. Поэтому его одевать на прогулку лучше по-другому. Например, так: подгузник, распашонку с рукавичками, легкие ползунки, комбинезон (флисовый или велюровый). На головку надеваем хлопковый чепчик и зимнюю шапку. Сверху зимний комбинезон-трансформер в виде конверта. На мой взгляд до полугода гулять теплее, когда ножки в конверте. На головку надеваем капюшон, ручки закрываем отворотом рукава или надеваем теплые рукавицы. Коляску лучше утеплить постелить шерстяной или меховой подстилкой. При температуре зимой ниже -5°C советую надевать вниз более теплый комбинезон и шерстяные носочки, а сверху добавить меховой конверт с капюшоном.

Одевая новорожденного на прогулку, старайтесь делать это быстро, чтобы он не вспотел, для этого заранее соберитесь и надевайте верхнюю одежду сначала себе, затем старшему ребенку, а затем новорожденному. Во время прогулки лучше проверять, теплый ли носик у малыша, и если он холодный – скорее возвращаемся домой и на следующую прогулку при такой же погоде одеваем новорожденного теплее. Вернувшись с прогулки проверьте, не вспотел ли малыш, если это так, другой раз стоит одеть новорожденного полегче.

Выбирая размер зимнего комбинезона, советую покупать его непосредственно перед началом сезона, т.к. купив комбинезон заранее можно сильно ошибиться в размере. Зима в Средней полосе России длится шесть месяцев. За это время новорожденный вырастет на два-три размера. С учетом этого следует выбирать размер комбинезона.

Как одевать новорожденного для визитов

Еще одна важная по грудничковой одежде тема – как одевать новорожденного для посещения общественного места, например, поликлиники. В поликлинике или в магазине нужно раздеть новорожденного, чтобы он не вспотел. Можно снять или расстегнуть верхнюю одежду, при этом опасайтесь сквозняков. В поликлинике в очереди приходится проводить довольно много времени, поэтому имеет смысл тщательно продумывать

одежду новорожденного так, чтобы в период ожидания не было ни жарко, ни холодно. Может быть, имеет смысл взять с собой дополнительную теплую кофточку и теплый чепчик.

В поликлинику не забудьте взять новорожденному запасной подгузник и запасную распашонку на всякий случай, а также пеленку, на которую будете класть грудничка во время осмотра и прививки.

Одежда должна легко застегиваться. В поликлинику обязательно одевайте малыша в чистую одежду. В общественное место можно одеть ребеночка понаряднее, модно и в тон с маминой одеждой.

Одежда в зимний период года.

Взаимодействие с ребенком на прогулке может стать очень важным и продуктивным компонентом его развития. Но для многих родителей прогулки – это простое «выгуливание» ребенка, когда ему предоставляют возможность подышать свежим воздухом, подвигаться, встретиться со сверстниками. Несмотря на то, что за окном мороз, не следует засиживаться дома перед телевизором или компьютером. И без того короткие зимние дни лучше проводить на улице. Так, полезно прогуляться с ребенком по заснеженному парку или скверу, где в это время года особенно красиво, подышать свежим воздухом, покормить птиц, слепить снеговика. Если спокойные прогулки не очень привлекают ребенка, то на помощь придут санки, коньки и лыжи. Что же нужно для того, чтобы зимняя прогулка удалась? Хорошее настроение, немного фантазии и подходящий наряд!

Итак про одежду:

Некоторые родители зимой гуляют очень мало с детьми, или вообще не гуляют, ссылаясь на холодную погоду, а если гуляют, то считают, что ребёнка надо одевать теплей, это заблуждение. Дети, которых кутают, чаще болеют, движения сами по себе согревают организм, и помощь в перегреве излишняя, так как в организме нарушается теплообмен, в результате такие дети болеют чаще, им достаточно лёгкого сквозняка, чтобы простыть. Одежда для прогулки предполагается удобная и практичная. Малыша надо «упаковать» так, чтобы он мог активно двигаться и при этом не замерз. Есть одно простое правило: подсчитайте, сколько слоев одежды на вас, столько же наденьте и на ребенка. Если на улице он будет бегать, снимите один слой, если же большую часть прогулки сидит в коляске, добавьте один слой. Чтобы удержать тепло, одежда не должна плотно прилегать к телу. Самое надёжное средство от холода — воздух, чтобы лучше защитить ребёнка от низкой температуры необходимо создать вокруг тела воздушную прослойку, одежда должна быть тёплой и достаточно свободной. Сначала на тело ребёнка надо надеть майку или футболку из хлопка, которая хорошо впитывает пот, потом пуловер или шерстяной свитер, свободный, но плотно прилегающий на шее и запястьях.

На ноги следует надеть шерстяные носки и тёплые ботинки или сапожки на натуральном меху, но не тесные, а такие, чтобы большой палец ноги мог легко двигаться внутри. Боясь, что у ребёнка замёрзнут уши, родители кутают его голову в многочисленные платочки, шапочки, тем самым, принося вред, достаточно поплотнее закрыть шею и затылок ребёнка – именно здесь происходит наибольшая потеря тепла. Да, и пожалуйста, не забудьте взять с собой запасную пару варежек.

Многие родители считают, что простуженный ребёнок не должен гулять. Если температура у малыша не повышена, прогулки нужны обязательно!

Держать больного ребёнка неделями в квартире — не лучший выход и заблуждение родителей. На свежем воздухе, насморк как будто отступает, нос прочищается, начинает дышать. Ничего если будет морозец, следите, чтобы ребёнок не дышал ртом, чтобы его не продуло ветром, чтобы он не

вспотел. Не надо позволять ему много двигаться, кататься с горки, достаточно пройти «за ручку» спокойным шагом, покормить птичек, понаблюдать за снегом и т.д.

Чем же можно заняться на прогулке зимой? Одно из самых любимых занятий детей зимой – лепить из снега. Этот процесс получится интереснее и веселее, если захватить из дома какие-нибудь предметы (морковку, пуговицы, шарфик или сломанные солнцезащитные очки) Представь, какой забавный получится снеговик? Чтобы ему было не скучно слепите ему подружку. Вообще, из снега можно слепить все, что угодно: колобка, черепаху, башню, крепость.

«Меткий стрелок».Выбираем цель. Из снега лепим снаряды. А теперь направляем снежок прямо в цель. После каждого попадания хлопаем в ладоши – получилось.

«Кладоискатели» Предложите малышу раскопать снег до земли и посмотреть, что под ним. А там. маленькое чудо - зелененькая травка. Расскажите ребенку, что ее укрыл снежок, как одеялом, и она спит. А если ваша прогулка проходит в лесу, найдите старый трухлявый пень и отделите кусочек коры. Под ним вы увидите спящих насекомых - они заснули на зиму. Но когда придет весна и их согреет солнышко, они снова проснутся.

«Необыкновенные художники». Рисовать на снегу – это так красиво! Можно пальчиком, прутиком, лопаткой, а можно – водой! Нам понадобится пластиковая бутылка с подкрашенной водой и две крышечки. Одной крышечкой закрываем бутылку, чтобы удобно было нести. Во второй делаем отверстие. На прогулке меняем крышки. Инструмент для зимнего рисования готов!

«Знакомство с деревьями». Расскажите ребенку, какие бывают деревья и как их можно различить друг от друга. Первое знакомство лучше начать с березы, рябины, елки или сосны. А чтобы лучше запомнить, поиграйте в игру: «Раз, два, три, к елочке (березке, рябинке) беги!».

«Снежинки» Попробуйте поймать снежинки и рассмотреть их. Они очень красивые. И заметьте, они совсем не похожи друг на друга. А что такое снежинка? Это всего лишь замершая капелька воды. Положите ее на ладошку, она растает и опять превратится в капельку. Ну, разве не волшебство? А дома, когда наступит вечер, возьмите листок бумаги и сделайте малышу подарок – вырежьте для него снежинку, которая не тает.

«Разведчики». Настоящие разведчики должны ходить так, чтобы не оставлять после себя следов. Как сделать? Очень просто – надо шагать след в след. Будет интереснее, если тот, кто идет впереди (например, папа, будет менять дистанцию между шагами или делать резкие повороты. Чем больше участников, тем играть веселее.

Находилки - развивающая игра в необычном формате. Она знакомит детей с окружающим миром, развивает восприятие, внимание и зрительную память. Да и вообще, что может быть лучше игр на свежем воздухе? Правила игры. Распечатайте бланк с картинками, вложите его в твердую папку. А теперь одевайтесь потеплей и отправляйтесь с ребенком на прогулку по зимнему, предновогоднему городу. Ваш ребенок должен будет находить все, что изображено на рисунках, и отмечать находки галочкой.

Или же вы вместе все находки фотографируете и делаете дома подробный фотоотчет.

Зима - отличное время для прогулок. Прогулки зимой приносят детям особенную радость, ведь только в это время года можно покататься на лыжах, санках, коньках, сходить с родителями на горку и поиграть в снежки. Но если пренебрегать правилами безопасности, то прогулка может принести не радость, а неприятные ощущения, связанные с полученными травмами. Поэтому, что бы оградить своих детей от опасности, очень важно знать и соблюдать правила безопасных прогулок.

Зимние забавы и безопасность.

Лыжи — увлекательнейшее занятие, катание на них способно приносить настоящее удовольствие вашему ребенку укрепляя при этом его здоровье. Выбирая их в магазине, обратите внимание на то, чтобы они легко снимались и одевались. Многие малыши любят кататься на «коротышках», для которых не нужна лыжная трасса, а, значит, и особых проблем нет. Вышел из подъезда и катайся! Главное, о чём Вы не должны забывать — единственное, что может заставить детей кататься на лыжах — это их желание. Постарайтесь исключить все возможные опасные ситуации. Разумеется, кататься следует в парковой зоне, либо за городом, либо в том районе города, где движение автотранспорта отсутствует.

Катание на санках, ледянках Для прогулки на санках ребенка надо одеть потеплее.

1. Прежде чем ребенок сядет на санки, проверьте, нет ли в них неисправностей.

2. Кататься на санках с горки нежелательно, лучше на ледянках.

3. Объясните ребенку заранее, что на горке надо соблюдать дисциплину и последовательность.

4. Вам необходимо самим убедиться в безопасности горки, поэтому перед катанием внимательно изучите местность. Спуск не должен выходить на проезжую часть, а малышом лучше катать с маленьких пологих снежных горок, причём в немногочисленных местах и при отсутствии деревьев, заборов и других препятствий.

5. Нельзя разрешать ребенку кататься на санках, лежа на животе, он может повредить зубы или голову.

6. Кататься на санках стоя нельзя! Опасно привязывать санки друг к другу.

7. Перевозить ребёнка через дорогу можно только в санках, которые толкаются перед собой. Если у них имеется только веревка-буксир, то ребенка необходимо вынуть. Катание на коньках. В отличие от лыж, занятие коньками сопряжено все же с определенным риском. Необходимо иметь в виду следующее:

1. Катайтесь на коньках на специально оборудованных катках, опасно кататься на открытых водоемах.

2. Не ходите на каток в те дни, когда на нем катается много людей. Риск получить серьезную травму в этом случае крайне велик.

3. Падения исключить невозможно, поэтому постарайтесь, чтобы ребенок был одет в плотную одежду.

4. Не отходите от малыша ни на шаг, чтобы в случае необходимости поддержать его и избежать падений.

Зима тем и хороша, что за развлечениями далеко ходить не надо! Достаточно просто выйти из дома, вдохнуть свежий морозный воздух и поиграть в снежки. Это всегда вызывает смех и поднимает настроение.

1. Детям следует объяснить, что нельзя брать в рот снег и сосульки, в них много микробов, из - за которых можно заболеть.

2. Так же нужно не забыть объяснить правила игры в снежки, что снежные комочки нельзя кидать в лицо и голову, кидать нужно не с силой.

3. Рассказать, что опасно валяться в сугробах около дома, под снегом могут быть битые стёкла, железные банки о которые можно пораниться или порвать одежду.

4. Пожалуйста, напомните детям, что не стоит играть у дороги. Хочется предложить родителям сформулированные семейные правила, касающиеся режима дня, закаливания, питания и других составляющих здорового образа жизни.

Семейный кодекс здоровья:

1. Каждый день начинаем с улыбки.

2. Просыпаясь, не залёживаемся в постели, а посмотрим в окно и насладимся красотой зимнего утра.

3. Берём холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалку.

4. В детский сад, на работу – пешком в быстром темпе.

5. Не забываем поговорить о зиме.

6. Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!

7. В отпуск и выходные – только вместе!

Берегите своих детей, закаляйте, помните, что прогулки в любое время года — всегда хороши, полезны для здоровья ваших детей и вас самих!

Одежда детей зимой

Любая мама знает простую истину – чтобы ребенок был здоровым, нужно чтобы он чаще бывал на свежем воздухе. Ежедневная прогулка, а лучше даже две, должна быть запланирована вне зависимости от того, какая за окном погода.

Если на улице уж слишком холодно, Вы, скорее всего, отправите малыша гулять, непременно укутав его в сто одежек. Это в корне не правильно!

Если обратиться к мнению авторитетных экспертов – прежде всего педиатров – на ребенке должно быть надето ровно столько вещей, сколько необходимо для поддержания нормального теплообмена.

И еще одно важное НО: одежда для ребенка не должна сковывать его движения, не должна мешать играм – в противном случае из розовощекого малыша вырастет вялый и страдающий лишним весом.

О том, сколько одежды нужно ребенку в холодное время года, мы поговорим дальше.

Почему не надо кутать детей?

К сожалению далеко не все молодые мамы умеют правильно одевать ребенка. Многие продолжают излишне тепло одевать своих детей до тех пор, пока те не научатся убедительно описывать свое состояние словами "Мне холодно!" и "Мне жарко!" И даже тогда продолжают кутать его, сомневаясь в том, что ребенок может правильно оценить свои ощущения.

Кто-то скажет, что во всем виноваты бабушки и дедушки – извечных любителей одеть ребенка потеплее. Однако нередко вся причина заключается в личных сомнениях мам.

Развеять их могут и должны опытные педиатры. Ведь когда дело касается здоровья детей, кого как не врача нужно слушать?

Слой одежды

Как одеть ребенка – вопрос не только моды. И дело не в рюшечках и бантиках, а в количестве слоев одежды на ребенке.

Золотое правило одевания малышей педиатры формируют так: оденьте ребенка так же, как себя, плюс один слой. Если же слоев будет больше, чем нужно, это грозит:

? перегревом – у маленького ребенка еще недостаточно развита система терморегуляции. На чрезмерное количество теплых вещей малыш может среагировать повышением температуры тела до 39С, нарушением дыхания, апноэ (временным прекращением дыхательных движений), тепловым ударом, головокружением и головной болью. И в конечном итоге неправильный уход за ребенком может обернуться даже трагедией;

? переохлаждением – в излишнем количестве теплой одежды ребенок может быстро вспотеть. После чего даже небольшой сквозняк приведет к замерзанию и в последствии, возможно, даже к простуде;

? неспособностью организма приспособливаться к условиям окружающей среды – организм настолько приспособится к теплу, что не будет способен справляться с холодом. И ребенок, которого в детстве все

время кутали, в течение всей своей жизни будет зябнуть даже при малейшем похолодании;

? невротизмом, раздражительностью и агрессией – на перегрев (например, вспотев в транспорте) и взрослые, и дети реагируют одинаково: им становится неуютно, а если возможности изменить ситуацию нет, то появляется раздражение. А дети, как правило, изменить ничего не могут – кто же им, вспотевшим, даст возможность раздеться? Ни за что! И, оказавшись в ловушке тепла, они будут капризничать, ныть, плакать, раздражаться, драться... (кстати, когда ребенок начинает неадекватно вести себя в магазине, дело может быть вовсе не в том, что ему позарез нужна новая кукла или машинка);

? психологическими проблемами – в том числе, низкой самооценкой (к такому выводу пришли психологи, определившие связь между кутаньем в детстве и стеснительностью, робостью и неадекватной самооценкой во взрослой жизни).

Движение = тепло

Думаю, никто не будет спорить, что детей сложно удержать на одном месте. Они "теряются повсюду и находятся везде". Правда, зимой на улице это относится только к правильно одетым детям.

Те же малыши, которых одели чересчур тепло, малоподвижны, вялы и капризны. Чтобы не портить настроение и не подрывать здоровье детей, мамам нужно помнить, что пока они стоят неподвижно на детской площадке, дети все время находятся в движении. А значит им гораздо теплее, ведь выработка тепла увеличивается в два раза при ходьбе и в четыре (!) раза при беге.

Тепло, уютно и удобно.

К тому же хороший выход предлагают современные технологии. Уже достаточно давно стала обычной и доступной детская одежда на холлофайбере – тонкие и легкие на вид, но дышащие и теплые, например куртки и комбинезоны. Когда-то таким удобством пользовались только спортсмены, но теперь, выбрав такой вид теплой одежды, можно не бояться, что малыш замерзнет и при этом не делать из него неуклюжего космонавта, делающего первые шаги по Луне...

Как подобрать одежду по возрасту?

Для каждого возрастного периода есть свой, наиболее подходящий, зимний вид одежды. Вы должны четко понимать, в большей степени выбор зависит от возраста ребенка.

Одеть на зиму новорожденного малыша и одеть в зимнюю одежду трехлетнего ребенка – достаточно разные вещи. Если первый большую часть времени проводит лежа и ему требуется тепло и уют. То второй ведет активный образ жизни и проблемой при выборе одежды становится не только согреть ребенка, но и сделать его движения не скованными и не перегреть его.

0,5 – 2 года

С этого возраста оптимально будет одеть малыша в комбинезон. При выборе комбинезона стоит обратить внимание следующее:

? качество материала;

- ? непроницаемость;
- ? утеплитель;
- ? рост;
- ? застежка;
- ? возможность стирки и чистки.

Комбинезон для самых маленьких должен расстегиваться по всей длине, для более старших это условие не обязательно. Любая модель должна плотно облегать запястья и щиколотки ребенка, не пропуская холодный воздух к телу. Желательно наличие воротника, который защитит шею ребенка.

2 – 3 года

В возрасте 2–3 лет ребенка уже, как правило, начинают одевать в раздельную одежду. Штанишки и курточка более подходят для активного ребенка. Если ребенок попадает в помещение, то верхнюю куртку можно снять, чтобы малыш не запарился. Отдельные штаны позволяют более удобно ходить в туалет. Стирать можно то, что требуется, а не все целиком.

Выбирая куртку для такого комплекта, обращайте внимание на ее длину. Спина ребенка не должна открываться, в момент приседания. Штанишки бывают двух видов. Обычные на резинке и полукombинезон. Вторым вариантом выглядит как штаны на подтяжках. Длина лямок при этом у них регулируется. Тут выбор целиком и полностью зависит от ваших предпочтений. Подкладка у верхней одежды должна быть комфортной и мягкой. В ней должно быть приятно ходить.

Выбор одежды зависит от температуры

Условно можно выделить четыре диапазона зимней температуры:

? -5 - +5°C

При такой температуре одежда ребенка зимой включает термобелье (колготки и футболка с длинным рукавом), комбинезон на синтепоне, хлопчатобумажные носки, теплые ботинки со стелькой их шерсти, шерстяную шапку и теплые перчатки.

Термобелье – отличное изобретение для не критически низких зимних температур. Такое белье способно выводить влагу и создавать из теплого воздуха защитный слой на теле ребенка. Благодаря этому малыш останется сухим, и не будет потеть даже при активном движении.

Справка

Термобелье пришло сначала в гражданский, а затем и в детский гардероб из военной экипировки. Его делают из синтетических материалов и шерсти. Синтетика плохо сохраняет тепло, но способна выводить лишнюю влагу. Шерсть, в свою очередь, хорошо греет, но влагу задерживает. Сочетание этих двух материалов и дает нужный эффект. Благодаря этому ребенку будет тепло, и он останется сухим, даже если будет активно бегать и играть.

Если у ребенка аллергия на шерсть, то термобелье может ему не подойти. Термобелье можно заменить футболкой с длинным рукавом, водолазкой или свитером из льна или хлопка с примесью синтетики. Чистый хлопок использовать не рекомендуют - он слишком хорошо впитывает влагу и охлаждается.

? -5 - -10°C

При такой температуре к предыдущему набору зимней одежды дополняется еще один слой (например, легкая льняная, хлопчатобумажная или синтетическая водолазка). На хлопковые носки лучше дополнительно надеть шерстяные.

? -10 - -15°C

В случае, если зима выдалась достаточно холодной, термобелье дополняется комплектом одежды из флиса (искусственной тонкой шерсти). Обязательно поверх хлопчатобумажных носков нужно надеть шерстяные! Теплые ботинки можно заменить валенками, унтами или похожей обувью. В такую погоду одежда ребенка зимой должна включать комбинезон на пуху с капюшоном, который накидывается поверх шерстяной шапки. Перчаткам лучше предпочесть варежки - шерстяные или с подкладкой из меха.

? -23° ... -15°C

Если не боитесь такого мороза, решили не пересидеть холода дома и все же собираетесь идти на прогулку, то одевать ребенка следует так же, как при температуре до -15°. Однако время прогулки нужно сократить. Чтобы не было обморожения, щеки ребенку стоит намазать жирным кремом.

Чем старше и активнее ребенок, тем меньше нужно его кутать - он и так не замерзнет, если будет много двигаться. Если одежда будет тесной, кровь не будет нормально циркулировать, а это увеличивает риск обморожения. Не забывайте, что самая высокая теплоотдача - у головы, рук и ног. Поэтому особенно важно позаботиться о теплой шапке, шарфе, варежках и обуви.

Когда Вы находитесь с ребенком в помещении, он не должен потеть и перегреваться, поэтому нужно сразу же снимать с него лишнюю одежду. Это же касается и сборов на прогулку. Сначала одеваются родители, потом одевают ребенка. Если вывести вспотевшего ребенка на улицу - он практически наверняка простынет.

Даже если Вы уверены, что зимняя одежда ребенка подобрана правильно, на прогулке все равно нужно постоянно следить, чтобы малыш не замерз или не перегрелся.

С Вашим ребенком все в порядке, если у него:

? румяные щеки - значит, кровь циркулирует нормально;

? прохладные нос и щеки (но не ледяные);

? прохладные кисти рук, попа и спина (но опять же, не ледяные);

? ребенок не жалуется на холод.

Если ребенок замерз, это можно определить по таким признакам:

? красный нос и бледные щеки;

? холодная шея, переносица, руки выше кисти;

? ледяные ноги (часто они очень быстро охлаждаются из-за слишком тесной обуви);

? ребенок сам говорит, что замерз (поверьте, замерзший ребенок молчать не будет).

Если ребенок перегрелся и вспотел, это можно узнать по:

? теплому лицу при температуре ниже -8°C;

? очень теплым и влажным шее и спине;

? слишком теплым рукам и ногам.

Замерзшего или перегревшегося ребенка нужно срочно уводить домой. Если ноги малыша вспотели, наденьте на него легкие сухие носки, если замерзли - дополнительно наденьте на него пару теплых шерстяных носков.

Одежда ребенка зимой очень важна для профилактики простудных заболеваний. Помните, правильно подобранная одежда ребенка зимой - залог его здоровья!

Безопасность

Задумываясь о том, как одеть ребенка зимой не забывайте о безопасности. На любую детскую зимнюю одежду обязательно прикрепите яркие, светоотражающие элементы. Не будет лишним прикрепить на подкладку бирку с именем, адресом и телефоном.

Если Вы используете одноразовые подгузники, то перед выходом на улицу не забудьте поменять их.

Конечно, стремление потеплее укутать любимую кроху с первого раза не пройдет. Но ведь дорогу осилит идущий. Особенно, если идущий одет по погоде.

Удачи Вам и погоду потеплее!