

## **Правильная» одежда и обувь для дошкольника.**



### **Одежда для прогулок**

**Детям одинаково вредно как перегреваться, так и переохлаждаться.**

Количество слоев одежды зависит от температуры воздуха. Дополнительно нужно учитывать скорость ветра.

Замечено, что при одной и той же отрицательной температуре воздуха человек мерзнет тем сильнее, чем больше скорость ветра.

Это свойство ветра изучил американский географ, исследователь Антарктиды Пол Сайпл и на основе полученных данных разработал так называемый ветрохолодовой индекс.

Например, действие температуры при  $-5^{\circ}\text{C}$  и ветре  $10\text{ м/с}$  соответствует воздействию на организм двадцатитрёхградусного мороза.

Большое значение имеют индивидуальные особенности ребенка. Малоподвижный, постоянно зябнувший ребенок должен быть одет теплее, чем активный.

Слишком укутанных малышей можно встретить гораздо чаще, чем недостаточно тепло одетых.

Многие мамы, собираясь на прогулку, стараются одеть ребенка теплее, чем одеваются сами.

Но если это прогулка, во время которой ребенок постоянно двигается, а мама за ним наблюдает, то это неправильно. Вспотевший ребенок имеет гораздо больше шансов заболеть, чем одетый по погоде. К тому же пот может вызвать у ребенка раздражение и сыпь.

**Одевая ребенка, помните, что дети мерзнут меньше, чем взрослые, и больше двигаются.**

### *Одежда для ребенка в разные сезоны*

## ОДЕЖДА ПО СЕЗОНУ



Лето



Осень



Зима



Весна

В жаркую погоду необходимо носить одежду из хлопчатобумажной ткани, которая обеспечивает быструю отдачу тепла и предохраняет от перегревания.

Летом в теплую солнечную погоду дети могут ходить в легких однослойных костюмчиках без рукавов или сарафанчиках, на голове должна быть панамка из светлой ткани или шапочка с козырьком для защиты от солнца.

Весной и осенью в дождливую погоду верхняя одежда должна быть из непромокаемого материала с подстежкой, обладающей хорошими теплозащитными свойствами.

Очень удобны куртки или комбинезоны на синтепоновой подкладке: они легкие, достаточно теплые и, что немаловажно, легко стираются и быстро сохнут.

Количество слоев одежды между бельем и курткой зависит от температуры воздуха. Если на улице холодно, вместо одной толстой теплой вещи лучше надеть две легкие и менее теплые. Между слоями одежды создается воздушная прослойка, что способствует сохранению тепла. Более тонкие вещи не стесняют движения и меньше весят, что для ребенка очень важно.

Зимняя одежда защищает детей от холода, ветра и влаги, поэтому должна состоять не менее чем из 2х слоев: нижнего - теплозащитного и верхнего - ветрозащитного, предохраняющего от проникновения под одежду наружного воздуха.

Конструкция зимней одежды должна обеспечивать большую герметичность, исключая поступление холодного воздуха через застежки, воротник, рукава.

Покрой одежды имеет большое значение для профилактики переохлаждения. Комплект из куртки и полукombineзона (утепленные брюки с грудкой и спинкой на лямках) наиболее удобен.

Куртки при активных движениях ребенка (наклонах, подъемах рук вверх) поднимается, обнажая поясницу, а спинка полукombineзона ее прикрывает.

Цельнокроеный комбинезон не подходит для прогулок детей дошкольного возраста: он сковывает движения, его неудобно одевать и труднее вычистить, высушить после прогулки.

Между бельем и верхней одеждой (в зависимости от погоды) могут быть рубашка и свитер или только рубашка, колготки.

В прохладную погоду, а также зимой при отсутствии сильных морозов детям рекомендуется носить вязаные шапки, хорошо прикрывающие лоб и уши.

В сильные морозы для плотного прилегания под теплую шапку следует надевать тонкую трикотажную шапочку с ушками, которая завязывается под подбородком.

Хорошей защитой от ветра служит капюшон куртки, надетый поверх шапки.

В условиях часто меняющейся погоды не может быть универсальной зимней или осенней одежды. Одежду ребенку нужно подбирать ежедневно, в зависимости от температуры воздуха, влажности и силы ветра.

**И помните:** ношенная вещь холоднее новой. Имейте это в виду, если ваш младший ребенок донашивает куртку за старшим.

В уличной одежде ребенок находится не только на прогулке, но и в общественном транспорте, в магазинах. В этих случаях нужно иметь возможность снять часть одежды, чтобы ребенок не потел.

***В любом случае одежда должна быть чистой, красивой, яркой и вызывать у ребенка радость и хорошее настроение.***

