

Консультация для родителей на тему «Сезонная одежда детей»

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.

Верхняя зимняя **одежда защищает детей от холода**, ветра и влаги, поэтому должна состоять не менее чем из двух слоев: нижнего - теплозащитного и верхнего - ветрозащитного, предохраняющего от проникновения под **одежду наружного воздуха**. **Конструкция зимней одежды** должна обеспечивать большую герметичность, исключающую поступление холодного воздуха через застежки, воротник, рукава.

Покрой **одежды** имеет большое значение для профилактики переохлаждения. Комплект из куртки и полукомбинезона (*утепленные брюки с грудкой и спинкой на лямках*) наиболее удобен. Куртки при активных движениях ребенка (*наклонах, подъемах рук вверх*) поднимается, обнажая поясницу, а спинка полукомбинезона ее прикрывает. Цельнокроенный 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 и рейтзузы или только 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: ношеная вещь холоднее новой. Имейте это в виду, если ваш младший ребенок донашивает куртку. 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.

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

1. В возрасте 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 раздельным 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 шивают резинкой. Сегодня существует большой выбор варежек и перчаток из непромокаемой ткани, к тому же есть модели с высокими «манжетами», что 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, чтобы малышу было комфортно отдыхать.

Занятия физкультурой

Занятия спортом в старших группах требуют сменного комплекта, тогда как в младших группах дети занимаются в обычной **одежде**. В основном для занятий физкультурой используют футболки, майки, 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 отмечаются 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.

<https://www.maam.ru/>