

Консультация для родителей на тему «Одежда для прогулок зимой».

В зимний период, собираясь на прогулку, важно правильно одеть ребенка. Правильно подобранная одежда играет важную роль, она дает ребенку возможность свободно двигаться и комфортно себя чувствовать, а так же обезопасить его от простудных заболеваний. Одежда способствует поддержанию постоянной температуры тела человека, ограждает его от неблагоприятных влияний окружающей среды, защищает от излишней потери тепла. Сама одежда не греет, но между ней и телом, а так же в порах ткани находится воздух, являющийся плохим проводником тепла. От количества слоев одежды, покроя, ткани зависят ее теплосохраняющие свойства. Чем больше воздуха заключено в ткани, тем лучше она сохраняет тепло. Ткани из шерсти, вельвета, трикотажи, флиса и т. д. обладают высокой теплозащитной способностью. Все они обладают хорошей воздухопроницаемостью, обеспечивающей смену воздуха, находящегося между одеждой и телом. Из этих тканей шьют одежду, предназначенную для холодного времени года. Важно: одежда должна соответствовать возрасту, полу, росту и пропорциям тела ребёнка. Она не должна стеснять движений, мешать свободному дыханию, кровообращению, пищеварению, раздражать и травмировать кожные покровы. Недопустимы тугие пояса, высокие, тесные воротники. Надо следить, чтобы резинка трусиков или пояс другой одежды малыша были достаточно свободными и находились точно на талии, то есть между верхней частью бёдер и нижней частью рёбер. Слишком тугая и высоко расположенная резинка или пояс сжимают ребёнка грудную клетку и стесняют ему дыхание. Верхняя зимняя одежда защищает детей от холода, ветра и влаги, поэтому должна состоять не менее чем из двух слоёв: нижнего – теплозащитного и верхнего – ветрозащитного, предохраняющего от проникновения под одежду наружного воздуха. Конституция зимней одежды должна обеспечивать большую герметичность, исключая поступление воздуха через застёжки, воротники, рукава. Детям одинаково вредно как перегреваться, так и переохладиться. Количество слоёв одежды зависит от температуры воздуха. Дополнительно нужно учитывать скорость ветра. Замечено, что при одной и той же отрицательной температуре воздуха человек мёрзнет тем сильнее, чем больше скорость ветра. Большое значение имеет индивидуальные особенности ребёнка. Малоподвижный,

<https://vk.com/doshkoll>

постоянно зябнувший ребёнок должен быть одет теплее, чем активный. Одевая ребёнка, помните, что дети мёрзнут меньше, чем взрослые, потому что они больше двигаются.

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2021/12/16/konsultatsiya-dlya-roditeley-na-temu-odezhda-dlya>