

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение

МБДОУ «Детский сад №145»

Консультация для родителей второй младшей группы
«Одежда и обувь ребенка на зимней прогулке»

Выполнила: воспитатель

Кузнецова С. С.

Барнаул 2025

Простуды – это частое явление у детей, посещающих детский сад. Нередко они возникают из-за того, что ребенок был неправильно одет на прогулке.

Для того чтобы снизить риск простудных заболеваний у детей зимой, необходимо правильно подбирать одежду и обувь. Следует помнить, что детская одежда должна соответствовать температуре на улице, быть удобной, функциональной и безопасной.

Выбор зимней одежды в соответствии с погодными условиями:

✚ При температуре от +5 до -5 С обычный комплект одежды ребенка включает в себя:

- термобелье (колготки и футболку с длинным рукавом);
- комбинезон на синтепоне;
- хлопчатобумажные носки;
- теплые ботинки со стелькой из шерсти;
- шерстяную шапку;
- теплые перчатки.

✚ При температуре от -5 до -10 С указанный комплект одежды дополняется еще одним слоем: например, легкой льняной, хлопчатобумажной или синтетической водолазкой. На хлопковые носки в таком случае лучше дополнительно надеть шерстяные.

✚ При температуре от -10 до -15С термобелье дополняется комплектом одежды из флиса (искусственной тонкой шерсти). Обязательно надеваются шерстяные носки поверх хлопчатобумажных. Теплые ботинки можно заменить валенками или похожей обувью. В такую погоду одежда ребенка должна включать комбинезон на пуху с капюшоном, который накидывается поверх шерстяной шапки. Рекомендуется использовать варежки: шерстяные или с подкладкой из меха.



✚ При температуре ниже -15 С используется тот же набор одежды, но время прогулок существенно сокращается.

Рекомендации родителям

- В целях предупреждения переохлаждения и перегревания, провоцирующих развитие простудных заболеваний не следует надевать на малыша много разной одежды, предпочтительнее использовать удобные комплекты, в которых удачно сочетаются натуральная подкладка с изнанки и теплая искусственная ткань снаружи.

- Зимой рекомендуется использовать термобелье. Если у ребенка аллергия на шерсть, термобелье может не подойти: вместо него лучше надевать футболку с длинным рукавом, водолазку или свитер из льна или хлопка с примесью синтетики. Комбинезоны и комплекты с внешней мембранной тканью отлично подходят для холодной зимней погоды. Благодаря специальным пропиткам и проклеенным швам они не промокают под дождем и не продуваются ветром. В одежде с мембраной ребенок не будет потеть и мерзнуть.

- Под верхнюю одежду с ненатуральным утеплителем необходимо надевать вещи из ненатуральных тканей. Под одежду с мембраной рекомендуется белье с добавлением синтетики или термобелье, в состав которого входят синтетика и мериносковая шерсть. Синтетические материалы способствуют отведению влаги от тела на следующий слой одежды, откуда она и будет испаряться. Нежелательно использовать чистый хлопок, т.к. он слишком хорошо впитывает влагу, которая будет испаряться непосредственно рядом с телом, что вызовет замерзание. Если температура на улице выше +5 С, хорошим вариантом одежды под мембранный костюм станут кофта или водолазка и колготки с добавлением синтетики. При температуре от 0 до -5С подойдут флисовая или шерстяная кофточка и колготки. В ветреную погоду при морозе от -5 С лучше надеть костюм из

флиса или шерсти, а под него- колготки и футболку из материалов с добавлением синтетики (термобелье). Затем уже надевается комбинезон.

○ Ребенку, одетому в комплект с внешней мембранной тканью, не будет жарко, он не будет потеть, а значит, и простывать.

Требования к зимней обуви:

○ Кожаная обувь легкая, прочная, позволяет коже «дышать», но не подходит для прогулок в сырую погоду: в воде она быстро промокает, даже при обработке водоотталкивающими спреями.

○ Кожзаменитель менее влагопроницаем, чем натуральная кожа. Однако он не пропускает воздух: ноги в таких ботинках не «дышат» и потеют.

○ Мембрана – универсальная защита от холода и влаги. Такой тип ткани воду из луж внутрь не пропускает, зато свободно выпускает пар: ноги в обуви из такого материала не потеют. Это важно! Внутри мембранного ботинка создается особый микроклимат, не позволяющий ноге перегреваться, переохлаждаться или становиться влажной. В мембранную обувь лучше надевать термоноски, отводящие влагу и сохраняющие тепло благодаря добавлению шерсти.

○ Сноубутсы – универсальные сапоги, которые дети могут носить и зимой, и даже прохладным летом. Фактически это резиновые сапоги, но со вложенным валенком из натуральной шерсти, который удобно стирать и сушить. Застежек на них не предусмотрено, что удобно для детей дошкольного возраста.

