

## **Консультация для родителей**

### **«Гигиенические требования к детской зимней одежде и обуви»**

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.

#### **Признаки того, что ребенок замерз**

- красный нос и бледные щеки;
- холодная шея, переносица, руки выше кисти;
- ледяные ноги;
- жалобы ребенка на холод.

#### **Особенности терморегуляции ребенка**

Дети много двигаются на улице. Перегрев тела и чрезмерное потоотделение очень опасны при минусовых температурах, т. к. могут спровоцировать простудные заболевания.

Через голову, руки и ноги ребенка идет наибольшая теплоотдача, поэтому очень важно позаботиться о теплой шапке, шарфе, варежках и обуви. Если одежда будет тесной, кровь не будет нормально циркулировать, что увеличит риск обморожения.

Однако даже если зимняя одежда ребенка подобрана правильно, на прогулке нужно постоянно следить, чтобы ребенок не замерз и не перегрелся.

Когда ребенок возвращается с улицы в помещение, нужно сразу снять лишнюю одежду, чтобы он не вспотел. Во время сбора на прогулку также важно следить, чтобы ребенок не перегрелся: если вывести вспотевшего ребенка на улицу зимой, он наверняка простынет.

#### **Выбор зимней одежды в соответствии с погодными условиями**

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

- белье (колготки и футболку с длинным рукавом);
- комбинезон с утеплителем;
- хлопчатобумажные носки;
- теплые ботинки со стелькой из шерсти;
- шерстяную шапку;
- теплые (варежки) перчатки.

При температуре от -5 до -10 °С указанный комплект одежды дополняется еще одним слоем: например, легкой хлопчатобумажной или синтетической водолазкой. Хлопковые носки в таком случае лучше заменить на шерстяные.

При температуре от -10 до -15 °С термобелье дополняется комплектом одежды из флиса. Теплые ботинки можно заменить валенками или похожей обувью. В такую погоду одежда ребенка должна включать комбинезон с капюшоном, который накидывается поверх шерстяной шапки. Рекомендуется использовать варежки: шерстяные или с подкладкой из меха. При температуре

Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: <https://vk.com/donut/yavosp>

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

### **Требования к зимней обуви**

Костюмы и обувь из мембранных тканей не пропускают влагу внутрь, поэтому достаточно стряхнуть с них снег и повесить на дверцу шкафа. В случае сильного загрязнения их можно протереть мягкой тряпочкой. Сушить изделия из мембранных тканей на батарее категорически запрещено!

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. Искусственные ткани имеют множество микроскопических мембран, которые в 20 тыс. раз меньше капли воды. Воду из луж они внутрь не пропускают, зато свободно выпускают пар: ноги в такой обуви не потеют. Для малышей, чьи стопы даже в состоянии покоя в день выделяют около 1/4 чашки пота, это важно. Внутри мембранного ботинка создается особый микроклимат, не позволяющий ноге перегреваться, переохлаждаться или становиться влажной.

В мембранные сапоги не рекомендуется надевать носки и колготки из 100%-го хлопка. Лучше использовать 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. Уход за сноубутсами минимален, они устойчивы к реагентам, которыми посыпают скользкие дорожки. Застежек на них не предусмотрено, что удобно для детей дошкольного возраста.

[Источник](#)