

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

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

Чат взаимопомощи: <https://vk.me/join/Qsy/sKm2i4oOdhyvmTf7rRZYetu1K5B2xIs=>

Памятка для родителей «Одежда для зимней прогулки»

Елена Чувилина

Собираясь на прогулку, заботливых родителей всегда мучает вопрос: как одеть ребёнка зимой на прогулку, чтоб он и не замерз, и не перегрелся?

Надо помнить самое главное: ребёнка не надо кутать!

Перегрев не лучше, чем охлаждение. Найдите золотую серединку! Кроме того, одежда не должна сковывать движения ребенка, она должна быть удобной, легкой и теплой одновременно.

Любая мама знает простую истину - чтобы ребенок был здоровым, нужно чтобы он чаще бывал на свежем воздухе.

Больше материалов в «Я – Воспитатель» <https://vk.com/yavosp>

Ежедневная прогулка, должна быть запланирована вне зависимости от того, какая за окном погода. Если на улице уж слишком холодно, Вы, скорее всего, отправите ребенка гулять, укутав его в сто одежек. Но это в корне не правильно! Чем меньше ваш ребенок, тем большие требования должны выдвигаться к его одежде для зимней прогулки. Для детей одежда зимой должна быть более теплозащитной, полностью отвечать возрасту и размерам частей тела ребенка. Не желательно одевать ребенку одновременно несколько пар рубашек, штанов и

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

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

Чат взаимопомощи: <https://vk.me/join/Qsy/sKm2i4oOdhyvmTf7rRZYetu1K5B2xIs=>

т. д. Одежда должна быть теплой, но не тяжелой, свободной, но не слишком просторной. Вредно слишком тепло укутывать голову и шею ребенка. Из головных уборов наиболее удобны шерстяные шапочки.

Итак, зимой ребенка необходимо теплое белье, теплая легкая одежда, пальто или куртка с верхом непроницаемым влагой и ветром. Одевайте ребенка тепло, чтобы ему было удобно и легко.

Зимняя обувь, должна быть удобной. Даже теплым, но все равно собирающим снег, ботинкам лучше предпочесть сапожки, в которые можно заправить штанины, от попадания снега. Подошвы, чтобы были рельефными, тогда ребёнок меньше будет скользить по снегу и льду. Чтобы застраховаться от потери варежек или перчаток, пришейте к ним резинку.

Если обратиться к мнению авторитетных экспертов - это прежде всего педиатров - на ребенке должно быть надето ровно, столько вещей, сколько необходимо для поддержания нормального теплообмена.

Будет неплохо, если у ребенка одежда будет включать термобелье.

<https://www.maam.ru/detskijasad/pamjatka-dlja-roditelei-odezhda-dlja-zimnei-progulki.html>