

## Консультация для родителей «Одежда и обувь ребенка на зимней прогулке»

Простуды – 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 хлопчатобумажные 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 меринсовая 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. Искусственные ткани имеют множество микроскопических мембран, которые 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 ¼ чашки пота, это важно. Внутри мембранного ботинка создается особый микроклимат, не позволяющий ноге перегреваться, переохладиться 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. Уход за сноубутсами минимален, они устойчивы к реагентам, которыми посыпают скользкие дорожки. Застежек на них не предусмотрено, что удобно для детей дошкольного возраста.

