Консультация для родителей «Одежда детей в группе и на улице»

Цель: - познакомить **родителей** с основными правилами правильного подбора **одежды для детей**;

- привлечь **родителей** к сотрудничеству по сохранению здоровья **детей**.
- **Одежда детей на улице**

- Как одеть ребенка в детский сад

-Сколько комплектов **одежды необходимо**

Каждый из **родителей без сомнения хочет**, что бы его ребенок оставался здоровым и счастливым в течение всего времени пребывания в садике. Одним из главных факторов остается то, во что ребенок будет одет.

Только **родители решают**, во что будет одет ребенок - всё сугубо индивидуально. Однако существуют общие рекомендации.

У **детей** в шкафчике должен быть как минимум один запасной комплект **одежды**: сменная футболка, трусики *(шортики)* и носочки не будут лишними *(ведь ребенок может просто вспотеть)*.

Если в детском саду жарко - подбирается легкий комплект **одежды** *(например, футболка, шортики, юбочка, гольфы)*; если холодно – более теплый *(кофта, свитер, колготы, брюки)*.

Понадобятся несколько комплектов **одежды** и обуви – для простого нахождения в **группе**, для сна, для занятий физкультурой, для прогулок.

Ребенку все равно,когда радоваться жизни: и летом, и зимой, и осенью малыши носятся и резвятся. Главное – обеспечить им комфорт для таких игр, не дав ни замерзнуть, ни промокнуть, ни запутаться в **одежде** и не упасть из - за **одежды**.

Первое что мы разберем – это прогулки.

Ежедневные прогулки очень важны для малыша, они укрепляют ребенка и способствуют хорошему развитию. Сложная **одежда** забирает время от прогулки – умножьте 26 **детей** на минимум – 1 минута и получите в прогулке минус полчаса, а если два предмета **одежды сложны в одевании**, то это минус час свежего воздуха и игр. Также развивайте самостоятельность своих **детей** – никогда не делайте за них то, что они могут сделать сами.

Для закаливания организма ребенка необходима **одежда**, соответствующая времени года, погоде, температуре воздуха, как наружного, так и комнатного, а также учитывающая вид детской деятельности.

Чрезмерно теплая **одежда** вызывает перегревание организма, ребенок потеет, а затем при малейшем воздействии свежего воздуха происходит переохлаждение, приводящее к простуде.

Одетый в слишком легкую **одежду**, малыш мерзнет, испытывает неприятные ощущения, и организм его вынужден в ущерб здоровью приспосабливаться к неблагоприятным условиям.

Погода очень переменчива, поэтому тщательно готовьтесь к походу в детский сад: продумывайте, как одеть ребенка и что взять с собой.

Ничто не помешает ребенку знакомиться с прелестями осенней погоды, если **одежда** будет правильной и комфортной. Правильная **одежда** легко и быстро снимается и одевается, что позволяет развивать самостоятельность и повышает самооценку ребенка, не содержит сложных застежек и шнурков, а также соответствует погодным условиям, росту и размеру.

Одежда не должна плотно облегать тело *(за исключением майки, водолазки)*. Во-первых, небольшая воздушная прослойка между тканью и кожей хорошо сохраняет тепло. Во-вторых, слишком тесные вещи сковывают движения дошколёнка и ухудшают кровообращение. Поэтому следите, чтобы брюки не сидели слишком плотно на бедрах, а свитера не жали под мышками.

Отдавайте предпочтение натуральным тканям. Хлопчатобумажные и шерстяные вещи теряют вид намного быстрее, чем синтетические. Однако у них есть важные преимущества: они сохраняют тепло тела и дают коже возможность дышать. В то же время синтетика создает парниковый эффект, влага скапливается на коже и не испаряется. Из-за этого малыш может легко подхватить насморк.

Одежда сверху должна быть трехслойной.

Первый слой – майка, футболка.

Второй слой - трикотажная кофточка *(боди)* и легкий свитер (для активного ребенка, шерстяной свитер *(для малоподвижного)*. Отдавайте предпочтение трикотажным кофточкам, шерстяным свитерам, без пуговиц, кнопок и молний.

Брюки из непромокаемой ткани или плотные джинсы на подкладке защитят маленького путешественника от дождя и ветра. Лучше чтобы брюки были с высокой талией или на лямках, так как дети часто приседают или наклоняются в процессе игры и часть спины *(поясница)* обнажается, что может привести к проблемам со здоровьем. Легкие непромокаемые штаны, надетые поверх обычных штанишек, дадут ребенку возможность свободно двигаться.

Третий слой – куртка на подкладке из мягкого флиса сделает прогулку очень комфортной. Хорошая куртка из плотного и непромокаемого материала, что обеспечит дополнительную воздушную подушку, а также защитит от ветра и влаги.

Шапочка должна соответствовать форме головы ребенка – прикрывать лоб, уши и затылок. В шапочке из плотной натуральной ткани дошколенку не будет жарко, но у нее должны быть завязки, чтобы не было проблем с открытыми ушами.

Врачи часто повторяют **родителям**: кутать ребенка вредно, но руки и ноги постоянно должны быть в тепле. Дело в том, что в конечностях очень развита сеть мельчайших подкожных сосудов – каппиляров, которые легко отдают тепло. Вследствие этого ступни и ладошки замерзают намного быстрее, чем другие части тела.

Поэтому важная часть осенней экипировки – обувь и варежки. Малыш никогда не промочит ноги, если вы правильно подберете обувь для сырой погоды. Не забудьте спросить у продавца, если ли у ботинок дополнительный защитный слой. Обратите внимание на верхнее покрытие. Нубук не подойдет. Натурная кожа с пропиткой – то, что нужно. Подошва должна быть утолщенный, но гибкой. Проверьте ее при покупке – согните руками. Тогда она не потрескается и обеспечит стопе физиологическое положение. Отдайте предпочтение обуви на липучках, шнурки - травмоопастны, сложны и трудоемки в одевании, а молнии часто заедают и ломаются.

Резиновые сапоги в дождливую погоду незаменимы, однако, у них есть один значительный минус. Хотя по лужам в таких сапожках можно топать, сколько душе угодно, нога в резине не дышит и сильно потеет, особенно, когда тепло. Поэтому, под резиновые сапоги нужно надевать носки с хорошей впитываемостью, например, плотные носки из хлопка плюс шерстяные – в лужах вода далеко не теплая. А также они не фиксируют ногу, что травмоопасно.

Купите также однослойные варежки – перчатки сложны в одевании. И не забудьте прикрепить их к резинке или тесемке, чтобы они не потерялись, но так чтобы их легко можно вытащить и посушить *(например, на липучке)*.

Если ребенок склонен к частым простудам, подумайте о легком шарфике, который пригодиться в ветреную погоду.

Перед сборами в детский сад поинтересуйтесь прогнозом погоды. Одним из лучших решений в осенний морозец – многослойная **одежда**. Например, водолазка, свитерок крупной вязки, а сверху – не очень теплая куртка. То же самое касается и ног: колготки, рейтузы и брюки греют лучше и мешают меньше, чем толстые ватные штаны или зимний комбинезон с утеплителем.

Второе– это сон.

Для *«тихого часа»* хорошо подойдет **одежда**, в которой ребенок обычно спит дома: майка и трусики, пижама, ночная рубашка. Главное, чтоб малышу было комфортно отдыхать.

Третье – это занятия физкультурой

Занятия спортом требуют сменного комплекта. В основном для занятий физкультурой используют футболки и шорты. **Одежда** не должна сковывать движения. Из обуви отдают предпочтение спортивным чешкам. Эта обувь удобна и легка в переобувании.

И в завершении хочу вам рассказать общие рекомендации по выбору **одежды пребывания в группе**:

1. **Одежда** малыша должна быть удобной, сшита из натуральных тканей.

2. Нужно отдавать предпочтение таким вещам, большинство из которых ребенок сможет одеть самостоятельно (это удобно не только ребенку, но и воспитателю, т. к. значительно облегчает процесс переодевания).

3. Пуговицы на **одежде лучше исключить**, отдать предпочтение липучкам и кнопкам.

4. **Одежда должна быть**, как можно меньше украшена различными бусинками и мелкими деталями, прежде всего, в целях безопасности

5. Обувь необходимо подбирать точно по размеру (она должна четко фиксировать стопу, избегать *«сложных»* застежек *(лучше отдать предпочтение застежкам-липучкам)*. Наиболее популярны в детском саду – сандалии, также в качестве сменной обуви для **группы** можно использовать тапочки с закрытой пяткой.

6. Старайтесь, чтобы **одежда** не затрудняла движения, дыхание и кровообращение ребенка.

7. Подбирайте фасон детского платья такой, чтобы он был простым, красивым и соответствовал своему назначению, не повторяйте варианты моды взрослых, так как при этом детская **одежда** теряет свою привлекательность.

Ничто не должно раздражать малыша; платье, костюм должны соответствовать его размеру: быть не слишком длинным и широким, не очень узким и коротким.