

## **«Одевайте ребенка по погоде».**

Консультация для родителей . Подготовила Огородникова Т.А 17.11.2022 .Одежда детей – не дань моде, а «вторая кожа», поэтому на первом месте всегда должны стоять соображения практичности и функциональности.В каждом дворе можно наблюдать такую картину: погода +15, легкий ветерок, укутанные в зимнюю одежду 3-х летние детишки бегают по игровой площадке.Невольно возникает вопрос: а если бы взрослых так же одеть и заставить активно передвигаться, что бы с ними стало? Сошло бы «10 потов», да и похудели бы на несколько килограмм точно. При этом взрослый человек пошел бы домой переодеться, а ребенка некоторые родители усаживают в коляску и, «еще немножко подышав свежим воздухом», направляются к дому. Это я еще не говорю о том, что двигаться «в полной выкладке» крайне сложно – отсюда и куча падений на ровном месте. Так что травмы и простуды зачастую связаны именно с неверно подобранной одеждой для детей.

Существует и другая сторона медали – процессы терморегуляции у детей. В холодную погоду велик риск переохлаждения, в жаркую погоду есть вероятность перегреться. Получается, что нужно будет создать под одеждой такие условия, в которых ребенку будет максимально комфортно. Модные, красивые и цветастые наряды хороши для демонстрации друзьям и подружкам, а для детей важнее другие характеристики: прочность, вес, толщина или объем, воздухопроницаемость, теплопроводность, влагоёмкость, гидрофобность и т. д.

Условно одежду можно разделить на нательное бельё и верхнюю одежду. Одежда для малышей не должна содержать синтетических материалов. Швы должны быть аккуратными, иначе будут натирать кожу. Нужно следить, чтобы одежда не сдавливала ткани и не нарушала кровотока. Например, зимняя курточка, в манжетках которой вставлены резинки. Ребенок в пылу азарта будет голыми руками лепить снежки, переохлаждение уже будет, а тут еще и ухудшение притока крови из-за сдавления запястья резинкой. Тут и до обморожения недалеко.

Нательное бельё должно быть лёгким, мягким и свободным. Изготовлено оно может быть из льна, шелка, шерсти или х/б тканей. Некоторые производители просто не могут не добавить немного синтетики, поэтому если вы увидите неожиданно появившуюся аллергическую реакцию на теле ребенка, то имейте в виду, что она может быть вызвана одеждой. Эти же требования распространяются на постельное бельё и пижамные принадлежности. Кстати, пижама отлично помогает защитить ребенка от переохлаждения после того, как во сне одеяло будет скинуто на пол.

Для помещения нужно подбирать детскую одежду, исходя из времени года, температуры воздуха в помещении и наличия сквозняков. Основное внимание нужно обратить на экологичность материалов, прочность и износостойкость, одежда не должна стеснять движений и нарушать вентиляцию, препятствовать испарению пота, быть легкой, светлой и хорошо продуваться.

Весной или осенью хорошо использовать изделия из шерсти. Нужно помнить, что в силу повышенной активности часто оголяется поясница ребенка, а этого следует избегать. На помощь придет полукомбинезон, который и тепло удержит, и воду не пропустит.

"Как одевать ребёнка осенью"

В холодную дождливую погоду следи за тем, чтобы верхняя одежда ребенка была непромокаемая и непродуваемая.

Закончилось лето. Такие прекрасные, такие беззаботные деньки, когда не надо ломать голову над тем, как одеть ребенка: схватила первые попавшиеся шортики или платьице, взяла с собой легкую ветровку – и вперед, гулять хоть на весь день!

Осень все усложнила. Погода меняется моментально, и ребенок порой возвращается домой, шмыгая носом. Однако простуд можно избежать, если правильно подбирать одежду и обувь для прогулки.

У осени для нас припасено три характерные погоды: тепло и дождливо, холодно и дождливо и просто холодно. Одеть ребенка слишком тепло – не выход. Это ничуть не менее опасно, чем одеть недостаточно: дети бегают, прыгают, потеют, а потом моментально замерзают на холоде.

Итак, как лучше всего одеть ребенка для осенней прогулки?

Тепло и дождливо

За окном сияет солнце, но временами уже моросит дождь, а порой переходит и в более существенные осадки. Значит, главная проблема – не промокнуть.

Резиновые сапоги в дождливую погоду незаменимы, однако, у них есть один значительный минус. Хотя по лужам в таких сапожках можно топтать, 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.

Главная осенняя неприятность – не только дождь, но и ветер. Поэтому на легкий свитерок или толстовку необходимо надеть непромокаемую и непродуваемую ветровку. Это защитит ребенка, не дав ему перегреться.

Легкие непромокаемые штаны, надетые поверх обычных штанишек, дадут ребенку возможность покататься с горки, даже если она мокрая. После игровой площадки грязные верхние штаны можно снять и спокойно пойти дальше, например, в магазин.

Холодно и дождливо

Когда осень перестанет быть ласковой, тепло уйдет, а дождь останется, подход к утеплению ребенка придется пересмотреть. Если в начале осени главная проблема – вода снаружи, то при похолодании ее сменяет промозглая сырость, заползающая под одежду.

Поэтому в холодную и сырую погоду первостепенное внимание нужно уделить белью ребенка. Чтобы не дать сырости проморозить дитя, нужно надеть под обычную одежду плотно прилегающую футболку с длинным рукавом и колготы. Верхняя одежда по-прежнему должна быть непромокаемой и непродуваемой.

Холодно и сухо

Когда на улице становится совсем холодно, да еще и льет дождь, мало кто выходит на прогулку. А вот сухой и холодный осенний день, когда столбик термометра в основном бродит вокруг ноля, – отличное время, чтобы подышать свежим воздухом.

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.

Дети любят гулять в любую погоду: и летом, и зимой, и осенью малыши носятся и резвятся. Главное – обеспечить им комфорт для таких игр, не дав ни замерзнуть, ни промокнуть.

"Как одевать ребёнка зимой"

Главное предназначение одежды детей в зимний период – сохранить тепло и защитить от холода, ветра и влажности. Помимо этого важно обратить внимание на вес, ведь именно зимой приходится носить больше всего одежды и именно зимой размеры одежды сковывают движения, мешая передвигаться. Наиболее удачным сочетанием будут брюки с высоким поясом и удлиненная куртка. В качестве наполнения хороши легкие синтепон или пух. Верхний слой должен отталкивать воду и не пропускать воздух, что позволит снизить проникновение снега и дождя. Внутренний слой (подкладка) должен, опять же, не пропускать воздух, но впитывать воду (пот, чтобы обеспечить хороший внутренний микроклимат).

Избыток одежды столь же вреден, как и недостаток. Проще всего одеваться чуть легче, но брать с собой легкие кофточки, которые можно будет быстро надеть, если это потребуется. Одежда ребенка должна быть легкой, удобной и по погоде теплой. Помните, что детям будет жарко, когда они будут бегать, а через пять минут станет холодно, когда они усядутся в песочнице. Понять, что когда они бегают, нужно немного раздеться, а когда сидят - нужно одеться теплее, дети не могут и

вся ответственность в этом вопросе лежит на родителях. Нужно разговаривать, стараться объяснить ребенку основные моменты. Еще раз повторю пару основных советов о том как, правильно одеть детей: забудьте о моде, представьте, каково было бы вам бегать в этой одежде. Как видите, ничего сложного нет - здоровье детей в ваших руках.

Как правильно одевать ребенка?

Каждая мама задается вопросом: «Как правильно одеть ребенка зимой». Самым простым выходом будет не выпускать в холод на улицу ребенка. Он может простыть, и тогда здравствуй кашель, насморк. Но нельзя держать ребенка взаперти, ему нужны прогулки по свежему воздуху. Нужно знать, что одежда ребенка должна соответствовать погоде на улице.

Можно выделить 4 диапазона температуры зимой.

— от минус 5 до плюс 5 градусов Цельсия. Одежда ребенка при этой температуре должна состоять из комбинезона на синтепоне, колготки и футболку с длинным рукавом, теплые ботиночки с шерстяной стелькой, хлопчатобумажные носки, теплые перчатки и шерстяная шапочка.

— от минус 5 до минус 10 градусов Цельсия. Предыдущий набор нужно дополнить синтетической или хлопчатобумажной водолазкой, легкой льняной. На хлопчатобумажные носки нужно надеть еще и шерстяные.

— от минус 10 до минус 15 градусов Цельсия. Теплые ботинки заменить валенками или утепленной обувью. В эту погоду одежда ребенка должна состоять из пухового комбинезона с капюшоном, он должен надеваться на шерстяную шапку. Вместо перчаток лучше надеть варежки с меховой подкладкой или шерстяные.

— от минус 15 до минус 23 градусов Цельсия. В эту погоду с ребенком нужно сидеть дома, но если же вы вышли на улицу с ребенком, одежда должна быть такая же, как и предыдущая, и тут не поможет дополнительный слой. Нужно принять соответствующие меры предосторожности, щеки ребенка намазать жирным кремом, уменьшить время прогулки.

Будет неплохо, если у ребенка одежда будет включать термобелье. Сейчас такое белье носят взрослые и дети. Термобелье содержит смесь шерсти и синтетики. Синтетика способна выводить излишки влаги, а шерсть — сохранять тепло. В таком белье ребенку будет достаточно тепло, и даже если он будет играть и активно бегать он останется сухим. Если же у ребенка аллергия на шерсть, то такое термобелье ему не подойдет. Тогда вместо этого белья нужно надевать майку с длинным рукавом, свитер или водолазку из хлопка с примесью синтетики или изо льна. Чистый хлопок лучше не надевать, он хорошо впитывает влагу, в результате чего охлаждается.

Зимой одежда у ребенка подчиняется такому принципу «1», когда ребенку меньше, чем полгода. Это говорит о том, что у ребенка количество слоев одежды на один слой должно быть больше, чем у вас. Чем ребенок активнее и старше, его следует меньше кутать, если малыш много двигается, он не замерзнет. А вот если у малыша тесная одежда, кровь не сможет нормально циркулировать, в результате чего увеличится риск обморожения. Самая высокая теплоотдача идет с ног, рук и головы. И нужно позаботиться о теплой обуви, варежках, шарфе и теплой шапке.

Если вы зашли с ребенком в помещение, сразу нужно с него снять лишнюю одежду, чтобы он не перегревался и не потел. Это же касается, когда ребенок собирается на улицу. Вначале одеваются родители, а уже потом одевают ребенка, чтобы он не потел и не стоял, пока его родители соберутся. Ведь если вспотевший ребенок выйдет на улицу, то, конечно же, он простынет.

Если вы считаете, что одежда вашего малыша подобрана правильно, то все равно на улице, нужно следить за тем, чтобы он не перегрелся и не замерз.

С ребенком все в порядке, когда у него:

- Малыш не жалуется на холод.
- У него румяные щеки, а стало быть, кровь у него циркулирует.
- У ребенка прохладная спина и попа, прохладные кисти рук, но не ледяные.
- У него прохладные щеки и нос, но не ледяные.

Можно определить, что ребенок замерз по:

- По бледным щекам и красному носу.
- По холодной шее, переносице и руки чуть выше кисти.
- Холодные ноги очень часто охлаждаются, потому что тесная обувь.
- Ребенок говорит, что замерз.

Когда ребенок вспотел и перегрелся, это можно определить по:

— Теплым ногам и рукам.

— У него очень влажная и теплая спина и шея.

— При температуре ниже минус 8 градусов Цельсия у ребенка теплое лицо.

Перегревшегося или замерзшего ребенка следует уводить домой.

Если у ребенка замерзли ноги, нужно дополнительно надеть теплые шерстяные носки или если у малыша ноги вспотели, то нужно надеть на него сухие легкие носки.

Для профилактики простудных заболеваний очень важна, какая одежда у ребенка. От правильно подобранной одежды зависит здоровье вашего ребенка.

"Как одевать ребёнка весной"

Не стоит сильно кутать ребенка, собираясь на весеннюю прогулку, ведь уже все-таки не зима. Ребенок, одетый в два свитера, быстро вспотеет и простудится. Гораздо важнее, чтобы одежда была непромокаемой и непродуваемой. То есть, была достаточно теплой, но не жаркой и могла защитить ребенка от дождя и ветра.

Для детей от 4-6 лет для весенней прогулки идеально подойдет непродуваемый и непромокаемый комбинезон. Он не сползает, его легко снимать и надевать. В нем ребенку будет удобно и тепло, в такой одежде не страшен даже холодный весенний дождь.

Если вы не хотите надевать на ребенка комбинезон, тогда лучше остановить свой выбор на послойном одеянии. Наденьте на ребенка маечку и трусики, теплый джемпер, колготки, непромокаемые штанишки, кофточку. Завершить «образ» нужно верхней одеждой и обувью.

Шапка

Важной частью одежды ребенка для весенней прогулки является шапка. Отличным вариантом может стать шапка-труба (шапка-шлем), которая одновременно выполняет функцию шапки и шарфа. Головной убор для прогулки весной должен быть теплым и непромокаемый.

Шарф

Также не стоит забывать о шарфе, особенно, если ребенок наденет обычную шапку, а не шапку-трубу. Шарф прикрывает не только горло, но и важные для иммунной системы лимфоузлы от

переохлаждения. Шарф может быть любим, главное – правильно его завязать, он не должен мешать ребенку играть и бегать на прогулке. Лучше всего, научить ребенка надевать шарф под верхнюю одежду.

#### Варежки

Еще один важный атрибут весеннего гардероба – варежки. Они должны быть теплыми, но тонкими. А главное – непромокаемыми. Иначе вместо согревания рук, они будут выполнять обратную функцию.

#### Обувь

Обувь – один из самых важных компонентов одежды для здоровья ребенка. Обувь для весенней прогулки должна быть легкой, мягкой, она не должна промокать. Для ранней весны лучше всего отдать предпочтение сапогам на теплой синтепоновой подкладке («сапог-вкладыш»).

### "Как одевать ребёнка летом"

Лето – та пора, когда малышам больше всего хочется побегать, придумать новые активные игры, наблюдать за тем, что их окружает. Чтобы все это было возможным, нужно подобрать подходящую одежду: она должна обеспечивать комфорт движений и удобство при активных играх, ведь игра – самое главное занятие ребенка.

Если говорить конкретно об одежде, то для лета лучше подбирать открытые модели. Тогда даже в период жары кожа ребенка сможет дышать, а сам малыш не будет ощущать дискомфорта из-за перегрева. Еще одно достоинство открытой одежды – обеспечение доступа для полезных солнечных лучей. Для ребенка это очень важно, так как солнечное освещение способствует выработке витамина D, незаменимого для маленьких детей. Именно этот витамин оказывает положительное влияние на развитие детского организма, а его недостаток очень сложно восполнить пищевыми продуктами. Мамы должны помнить об этом и обеспечивать детям умеренные солнечные ванны.

Если у ребенка очень светлая кожа, то можно использовать специальные кремы против солнечных ожогов. Однако большинство детей переносит недолгое пребывание на солнце нормально, и открытая одежда не вредит им.

При выборе одежды для ребенка старайтесь не покупать слишком дорогие модели. Не забывайте, что ребенок не сможет оценить стоимость вещи и запросто сядет в ней на траву, испачкает или порвет во время активной игры. Лучше отдать предпочтение недорогим моделям, чем постоянно одергивать ребенка, запрещая ему бегать и прыгать. Поверьте, что он не ощутит никакой радости от этого, даже если будет одет в самую модную одежду. Наоборот, у него может развиться неприятие дорогой красивой одежды, он станет воспринимать ее как препятствие к играм. На что же следует обратить внимание при выборе летней одежды для ребенка?

Во-первых, ткани. Тонкие и легкие, хорошо пропускающие воздух, желательны светлых оттенков и обязательно – натуральные. 100 % хлопок и лен дают коже возможность дышать, что предохраняет малыша от перегревания и крапивницы, а кроме того, не вызывают аллергии.

Во-вторых, покрой. Фасон летней одежды должен быть максимально простым, чтобы не стеснять движений ребенка, ведь лето будто специально создано для беззаботной беготни и всевозможных гимнастических упражнений на свежем воздухе. Желательно избегать крупных пряжек или замысловатых застежек с острыми краями, которые могут в пылу игры поранить вашего или другого ребенка. Также обратите внимание, чтобы резинка на юбочке, шортах или легких брючках не была слишком тугой, так как ребенок может немало времени проводить, согнувшись и присев на корточки. Итак, идеальный вариант – свободная, подходящая по размеру, простого кроя и светлых либо ярких тонов одежда.

Третий важный фактор выбора наряда – это интенсивность солнечного излучения. Максимально открытый комплект в виде маечки и шортиков стоит оставить для пасмурной погоды или глубокой тени. Нежная детская кожа легко может получить солнечный ожог, поэтому выходя на солнце, лучше накинуть что-то, прикрывающее спину, плечи и конечности. Светлая рубашечка из тонкого батиста или легкие льняные брюки идеально подойдут в знойный полдень и прохладным вечером. Не менее актуальны летом и разнообразные головные уборы, защищающие голову ребенка от солнечного или теплового удара.

Проследите, чтобы в одежде не было тугих резинок, они могут препятствовать кровообращению в конечностях малыша. Лучше всего, если застежки на детской одежде позволят малышу одеваться самому: молния, веревочки отлично подойдут для того, чтобы ребенок учился самостоятельности.

Длинные и теплые летние дни, как нельзя лучше подходят для прогулок с детьми. Куда бы вы не отправились – в тенистый парк, на детскую площадку или солнечный пляж – вопрос: «Во что одеть своего ребенка, чтобы ему в этом было максимально комфортно и вместе с тем нарядно?» остается одним из самых главных. Обычно детский летний гардероб достаточно обширен, но так как на лето обычно приходится период самого интенсивного детского роста, его порой приходится обновлять несколько раз за сезон.

Для активных игр на улице лучше не приобретать дорогие или ультрамодные наряды, а модная детская одежда обязательно пригодится для каких-то особых случаев. Повседневная детская одежда должна быть удобной, практичной и, по возможности, недорогой, чтобы обеспечить ребенку столь желанную свободу движений и не разорить родителей. А нарядный вид гардеробу обеспечат яркие краски и симпатичные аппликации.

Те же самые критерии можно применять и при выборе детской обуви. Легкая и открытая, из тонкой кожи, нубука или плотной ткани, она станет прекрасным дополнением летнего гардероба вашего ребенка.



Прогулки с ребенком должны быть каждый день и в любую погоду. Вас не должны пугать ветер, дождь, холод или жара. Ребенок должен со всем этим сталкиваться, чтобы в дальнейшем не возникало «сюрпризов» в виде простуды при первом же ветре и прочего.

Чтобы прогулка приносила только радость, необходимо знать, как одевать ребенка по погоде. В противном случае перегрев или переохлаждение могут привести к различным заболеваниям, а иммунитет ребенка будет подвергаться постоянным испытаниям.

Летом одежда должна быть из легких тканей, хорошо впитывающих и легко отдающих влагу.

Ребенок легко перегревается и переохлаждается, поэтому ему нужно создать состояние теплового равновесия, которое достигается правильно подобранной одеждой. Последнее особенно важно, если ребенок, гуляя, много двигается.

Не забывайте и о том, что двигательная активность детей на прогулке значительно выше, чем у взрослых. Поэтому одевайте ребенка так, чтобы, если жарко, вы могли что-то снять или если наоборот прохладно, возьмите с собой какую-то кофточку.

Выбирая детскую одежду, ориентируйтесь на то, чтобы ребенок на прогулке не был стеснен в движениях, чтобы ему было удобно бегать, прыгать, подниматься после падений, крутить головой. Детская одежда должна быть не только красивой, но и удобной и практичной! Как же все-таки одевать ребенка летом, осенью, зимой? Существует очень простая система, но не многие о ней знают. Называется она «один – два – три». Расшифровывается она достаточно просто: прогулки с детьми летом сопровождаются одним слоем одежды, весной и осенью двумя, ну а зимой одевают три слоя одежды. Прогулки с детьми летом старайтесь устраивать не в самую жару, но и выходя на улицу утром и вечером на улице достаточно жарко. Поэтому выбирайте дышащие ткани, лучше всего хлопчатобумажные. Не поддевайте майку, достаточно будет тоненькой футболки или сарафанчика. Под сандалики надевайте тоненькие льняные носочки. Без носков ребенок может натереть ножки.

Каждый ребенок должен как можно больше бывать на свежем воздухе – это совершенно необходимо для его здоровья. Прогулка – это замечательное время, когда взрослый может постепенно приобщать малыша к тайнам природы – живой и неживой, рассказывать о жизни самых различных растений и животных. Это можно делать везде и в любое время года – во дворе городского и сельского дома, в парке, в лесу и на поляне, возле реки, озера или моря. Гуляйте больше со своими детьми и получайте от прогулок как можно больше удовольствия.

Общие рекомендации, которые подходят не для всех детей, но для большинства – это точно.

Итак:

22С и более – хлопчатобумажное белье, футболка и штанишки (шортики) – также х/б, чепчик или панамка.

20-22С – х/б белье, костюм из трикотажа, чепчик.

17-19С – х/б белье, два костюма – хлопчатобумажный и трикотажный (полушерстяной), носочки, легкая шапочка

14-16С – х/б белье, х/б костюм, костюм из шерсти (дальше – теплый), две пары носков – легкие и теплые, теплая шапочка.

10-13С – х/б белье, х/б костюм, теплый костюм, две пары носков, комбинезончик, чепчик и шапочка, варежки, шарфик.

3-9С – х/б белье, х/б костюм, теплый костюм, теплая кофточка, рейтузы, шерстяные носки (2 пары), комбинезончик, чепчик и шапочка, варежки, шарфик.

-5 - +2С – х/б белье, х/б костюм, теплый костюм, теплая кофточка, рейтузы, шерстяные носки (2 пары), теплый комбинезон, чепчик и шерстяная шапочка, варежки, шарфик.

-5 - -10С – х/б белье, х/б костюм, водолазка, теплая кофточка, зимний комбинезон, колготки, штанишки, шерстяная шапочка, варежки, шарфик.

При более низких температурах гулять с ребенком не рекомендуется, или, по крайней мере, выходить очень ненадолго. При этом в качестве обуви обязательно следует надевать либо теплые сапожки, либо валенки + добавить еще один костюмчик и надеть капюшон, чтобы защитить малыша от ветра.

Помимо всего вышеперечисленного, при выборе одежды, необходимо учитывать, как ребенок реагирует на погоду. А реагирует детки на нее довольно чувствительно, по той причине, что их, еще не совсем сформировавшийся организм плохо перестраивается при погодных изменениях, причем это происходит на гормональном фоне, и, если погода неблагоприятная, может сопровождаться слабостью, усталостью, плохим настроением и плохим состоянием организма в целом. Чтобы этого не допустить, врачи советуют регулярно проводить профилактику для укрепления детского организма. К ней относятся: закаливание, физкультура для малышей, правильное питание, полноценный отдых, прогулки на свежем воздухе. В отдельных случаях используется иглокалывание и специальная метеопрофилактика, но это делается лишь самым метеозависимым деткам. В плане одежды же, для того чтобы помочь малышу лучше приспособиться к погоде, нужно следить за тем, чтобы его ноги были в тепле, но не перегревались. Впрочем, это касается не только ног, но и всего тела, однако ноги требуют особого внимания.