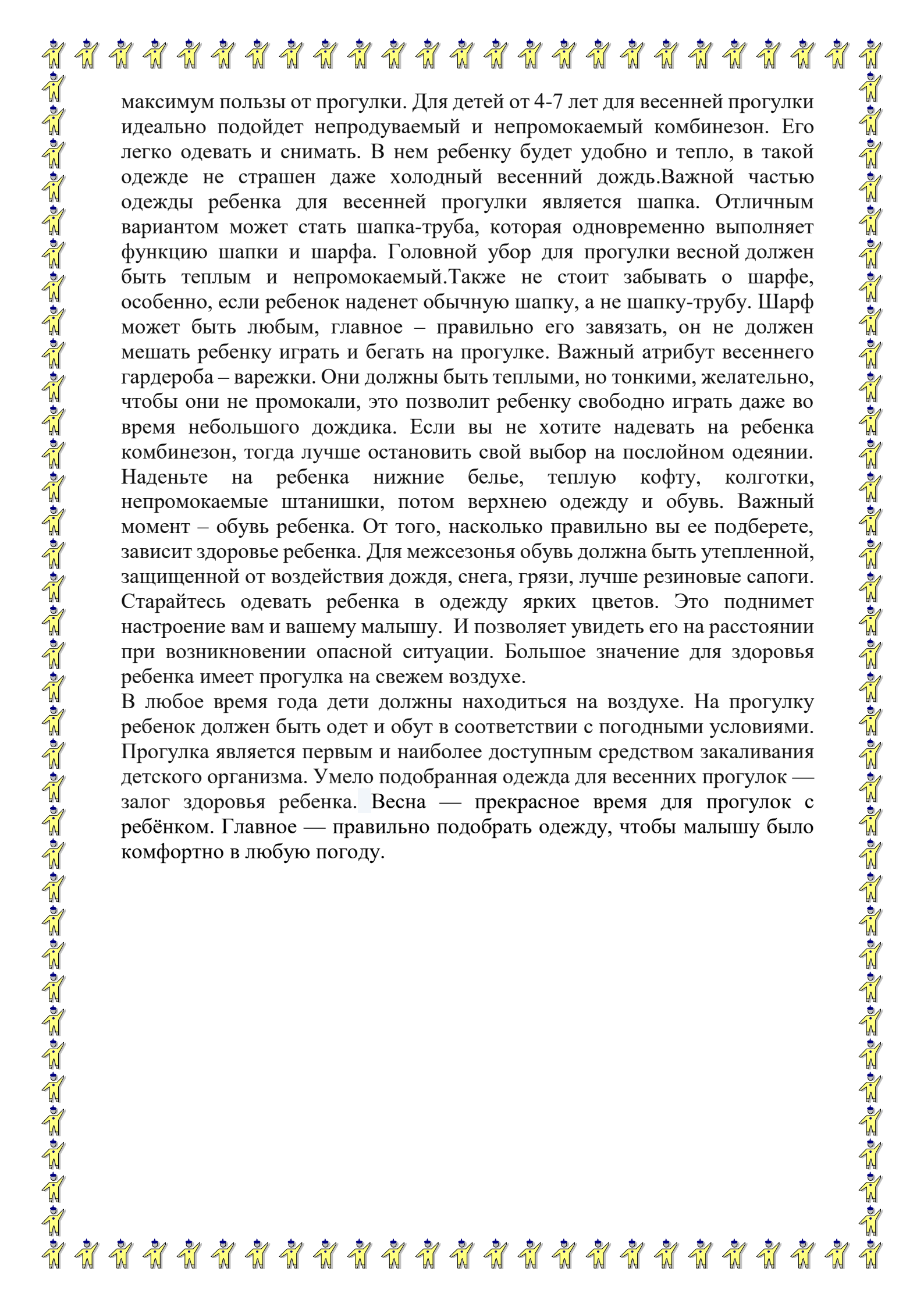


## Консультация для родителей «Ранняя весна. Как одеть дошкольника».



Весна — время переменчивое. Утром морозец щиплет щёки, днём солнце прогревает так, что хочется снять куртку, а к вечеру снова поднимается ветер. Для взрослого человека такие перепады — не проблема: накинул ветровку или расстегнул пуговицы. Но ребёнок не всегда может сказать, что ему жарко или холодно, а тем более — самостоятельно снять лишний слой одежды. Задача родителей — подобрать такой комплект, который защитит от непогоды, но не превратит прогулку в парную. Дети дошкольного возраста особенно уязвимы перед такими перепадами. У них ещё не до конца сформирована терморегуляция, поэтому они быстрее перегреваются и переохлаждаются. К тому же малыши много двигаются: бегают, прыгают, лазают по горкам. Если одеть их слишком тепло, они вспотеют, а потом, остановившись, моментально замёрзнут. Если же одеть легко — рискуют простудиться.

Как одевать ребёнка весной подчас не знают многие родители, и некоторые слишком кутают малыша, другие одевают не по погоде слишком лёгкие вещи. Оба варианта опасны для детского здоровья — и перегрев, и охлаждение могут стать причинами болезней. На самом деле, как одеть ребенка, это все просто. Родителям достаточно ориентироваться на здравый смысл и погоду за окном, и знать несколько несложных правил весеннего гардероба для сына или дочери. Весна всегда радует нас первым теплым солнышком, но еще дают о себе знать зимние заморозки и холодные дожди со снегом, поэтому каждый родитель должен знать, как одеть ребенка весной так, чтобы он не простудился и получил



максимум пользы от прогулки. Для детей от 4-7 лет для весенней прогулки идеально подойдет непродуваемый и непромокаемый комбинезон. Его легко одевать и снимать. В нем ребенку будет удобно и тепло, в такой одежде не страшен даже холодный весенний дождь. Важной частью одежды ребенка для весенней прогулки является шапка. Отличным вариантом может стать шапка-труба, которая одновременно выполняет функцию шапки и шарфа. Головной убор для прогулки весной должен быть теплым и непромокаемым. Также не стоит забывать о шарфе, особенно, если ребенок наденет обычную шапку, а не шапку-трубу. Шарф может быть любым, главное – правильно его завязать, он не должен мешать ребенку играть и бегать на прогулке. Важный атрибут весеннего гардероба – варежки. Они должны быть теплыми, но тонкими, желательно, чтобы они не промокали, это позволит ребенку свободно играть даже во время небольшого дождика. Если вы не хотите надевать на ребенка комбинезон, тогда лучше остановить свой выбор на послойном одеянии. Наденьте на ребенка нижние белье, теплую кофту, колготки, непромокаемые штанишки, потом верхнюю одежду и обувь. Важный момент – обувь ребенка. От того, насколько правильно вы ее подберете, зависит здоровье ребенка. Для межсезонья обувь должна быть утепленной, защищенной от воздействия дождя, снега, грязи, лучше резиновые сапоги. Старайтесь одевать ребенка в одежду ярких цветов. Это поднимет настроение вам и вашему малышу. И позволяет увидеть его на расстоянии при возникновении опасной ситуации. Большое значение для здоровья ребенка имеет прогулка на свежем воздухе.

В любое время года дети должны находиться на воздухе. На прогулку ребенок должен быть одет и обут в соответствии с погодными условиями. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Умело подобранная одежда для весенних прогулок — залог здоровья ребенка. Весна — прекрасное время для прогулок с ребёнком. Главное — правильно подобрать одежду, чтобы малышу было комфортно в любую погоду.