государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №1 «Образовательный центр» имени 21 армии Вооруженных сил СССР п.г.т. Стройкерамика муниципального района Волжский Самарской области

структурное подразделение Детский сад «Солнышко»

**«Одежда по погоде»**

**(консультация для родителей)**

старшая м/сестра

 Герасимчук Галина Геннадьевна

 п.г.т. Стройкерамика

**Консультация для родителей**

**«Одежда по погоде»**

Перед каждой прогулкой с **ребенком родители задаются вопросом**, что **одеть малышу**, чтобы не замерз, но и не перегрелся. Выбор одежды по **погоде** для самых маленьких важен, поскольку они не всегда могут внятно объяснить **родителям**, как себя чувствуют, холодно им или жарко.

Раньше мамам советовали одевать **ребенка** как себя и добавлять еще один слой одежды. Поэтому часто дети гуляли на улице, **одетые как “капуста”**. Однако сейчас существует больше разных типов одежек, тканей, которые будучи достаточно легкими, хорошо сохраняют тепло. К таким относятся, например, флис и термобелье. Совсем маленького **ребенка** не стоит одевать в синтетику. В гардеробе обязательно должны быть теплые непромокаемые вещи, которые не продует ветер. Для **ребенка**, который уже активно двигается, можно посоветовать изделия с мембраной, что отводит лишнюю влагу, но это не лучший вариант для новорожденных. Помните, что во время дождливой **погоды** температура ощущается острее, на улице кажется холоднее. Такая **погода** требует наличия куртки или комбинезона с капюшоном. В переменчивую **погоду** гуляйте недалеко от дома, а если жарко, позаботьтесь о головном уборе, старайтесь пребывать больше в тени, возьмите воду.

Существует несколько общих рекомендаций, которые должны помнить **родители**, выводя **ребенка на улицу**. Во-первых, грудничков, которые еще только в коляске, стоит **одеть** в более теплые вещи чем детей, которые уже ходят или бегают - вторым лишняя одежда только будет мешать. Во-вторых, учитывайте не только **погоду**, но и сезон - та самая температура осенью после жаркого лета и ранней весной, когда организм еще адаптирован к холодам, ощущается по-разному. Отправляясь на прогулку, прихватите с собой рюкзак с пледом, водой, сменной одеждой.

Советы мамам: не допустите замерзания или перегрева

Существует несколько признаков, по которым определяют, не замерз ли **ребенок**. В первую очередь стоит проверить ручки, ножки, носик - они должны быть теплыми. При перемерзании может появиться икота. Необходимо также пощупать спинку за воротником - нужно, чтобы она тоже была теплой, но не потной. Другими признаками перегрева считаются покраснения кожи, повышенная жажда, появление испарины на лобике, теплое лицо.

Как поступить, если **ребенок** все-таки вспотел или замерз? Сразу отправляйтесь домой, ни в коем случае не переодевайте малыша на улице, особенно когда холодно. В жару можно протереть спинку и ручки, сменить носочки. Гуляя с годовалым **ребенком в морозную погоду**, будет плюсом утеплить коляску. Помните, что регулярные прогулки и свежий воздух важны для **ребенка всех возрастов**, поэтому выходите на улицу как можно чаще и при любой **погоде**, избегайте только слишком низких температур, ливней, сильного ветра. С **ребенком** до 1 года стоит гулять два раза в день не менее часа.

Как правильно определить температуру

Чтобы правильно **одеть ребенка**, важно учесть температуру, время года, **погодные условия**(ветер, осадки, влажность, регион. Например, одни и те же градусы по-разному ощущаются в регионах страны с разной влажностью. Частично **погоду** можно охарактеризовать по такой таблице:

• Мороз - до 0°C. Стоит тщательно выбирать, что **одеть ребенку**, из-за мороза и перепада температур, когда он выйдет из теплого помещения.

• Холодно - от 0°C до +9°C. Такая температура характерна для середины осени и начала весны - периода, когда риск простудиться самый высокий из-за смены температурных режимов, поэтому к выбору одежды стоит подойти ответственно.

• Прохладно - от +10°C до +16°C. В метеоусловиях, характерных для смены сезонов, также стоит быть внимательным к подбору детских нарядов. Минус такого температурного режима в сложности выбора одежки, чтобы и теплая, и не перегревала.

• Тепло - от +17°C до +20°C. Самый комфортный период, когда приятно гулять, можно **одеть ребенку легкую одежку**, не переживая о переохлаждении и перегреве.

• Жарко - от +21°C. Воздух максимально накаляется, лучше гулять с **ребенком в тени**, поближе к лесу или за чертой города.

Общие рекомендации касательно **погоды**

Солнечные дни

В яркие и теплые дни рекомендуется одевать детей в тонкую одежду светлого цвета. Предпочтительнее хлопок, так как он прохладный, долговечный, удобный в носке. Платья, блузки, рубашки и шорты из хлопка являются лучшим вариантом, особенно если **ребенок** выходит из дома утром, например, для посещения детского садика. Легкую одежду стоит одевать также в помещении, где может быть жарко. В такую **погоду** детям также выбирают наряды из льна.

Пасмурно и ветрено

Такая **погода** идеальна для игр на свежем воздухе. Следует **одеть** легкие удобные платья, рубашки или шорты, чтобы было удобно и во время активных игр **ребенок не перегрелся**. Тонкие жакеты и шарфы также могут быть полезны, особенно если **ребенок старшего возраста**, уже ходит в детский сад или начальную школу.

Дождливо

Позаботьтесь о теплой верхней одежде (непромокаемой куртке, плаще, не забудьте о свитере. Рекомендуются флисовые куртки и пальто из прочного, удобного материала. Если дожди затяжные, **ребенку** необходимо надеть теплые ботинки и не забыть о кепке, плаще с капюшоном.

Зима

В снегопад нужно позаботиться не только о теплых куртках и свитерах, но и о толстых носках, варежках. Должно быть несколько слоев одежды. Для базового оденьте изделия из полиэстера, для среднего - флис или шерсть, для верхнего - куртки или пальто из нейлона. Убедитесь, что слоев не слишком много, а **ребенок** может нормально двигаться и дышать.

Что **одеть** детям разных возрастов

Крохи до 1 года

Чтобы **одеть** новорожденного для разной уличной температуры, воспользуйтесь такой таблицей:

• Ниже -10°C : оденьте **ребенку** термобелье и комбинезончик из хлопка, теплый слип и носочки из флиса, носочки из шерсти, теплый зимний комбинезон, конверт, утепленный мехом, или одеяло, на голову - хлопковый чепчик и шерстяную шапку.

• -10°C… -5°C : тот же комплект нарядов, только можно без мехового конверта.

• -4°C… +5°C : нужно **одеть** три слоя - сначала хлопковый, потом флисовый слип, потом комбинезон, на голову - либо чепчик и шапочка, либо сама теплая шапочка.

• +6°C… +15°C : стоит **одеть хлопковое боди**, слип и комбинезон, а также демисезонную шапочку из флиса.

• +16°C… +20°C : легкий комбинезон или боди на длинный рукав, если безветренно - шапочку можно не надевать.

• +21°C и выше: не забудьте **одеть подгузник**, возьмите легкое боди на короткий рукав, легкий чепчик или панамку.

Малыши до 4 лет

• Ниже -5°C : оденьте **ребенку** теплый зимний комбинезон, утепленную шапку и варежки, сапожки, а также теплые колготки, носки, свитер.

• -4°C… +5°C : используйте все те же теплые зимние наряды, что в первом пункте таблицы, но вместо зимнего комбинезона можно теплые штанишки и кофту.

• +6°C… +15°C : отдайте предпочтение демисезонным комплектам, можно тонким хлопчатобумажным, если зябко - удобно **одеть кофточку**, из верхнего - плащ либо ветровку, шапочку.

• +16°C… +20°C : предпочтительнее легкая хлопковая одежда, поверх которой можно накинуть кофту, на голову - кепка или панамка.

• +21°C и выше: отдавайте предпочтение хлопковым костюмам и легким головным уборам, что и в предыдущем пункте таблицы; если светит яркое солнце, выберите вещи на длинный рукав, чтобы плечики **ребенка не обгорели**.

Дети 4 лет и старше

**Ребенок** такого возраста уже способен иметь собственные вкусы и предпочтения, которые стоит взять во внимание во время сборов на улицу. Кроме того, малыш объяснит, холодно ему или жарко. Наверняка он будет занят играми со сверстниками, поэтому оденьте его в практичные, удобные вещи, которые не помешают двигаться. В весенне-летнем сезоне можно одевать любые не слишком плотные наряды, главное - из натуральных тканей. Между сезонами или зимой первым слоем надеваем качественное белье (при минусовых температурах и когда градусы скачут - термобелье, далее - водолазку на длинный рукав, кофту, колготки, штанишки. После всего - теплую куртку, пальто, плащ (в зависимости **погоды**).

**Ребенка** 5-6 лет можно приучать одеваться самого, учите его самостоятельно выбирать наряд - пусть формирует собственные предпочтения, учится разбираться в **погоде**. Покупайте все вместе со своим маленьким модником или модницей, чтобы убедиться, что одежда нравится и будет комфортной, теплой.

Воспользуйтесь этими советами и таблицами, чтобы вашему **ребенку** всегда было комфортно, тепло, уютно при любой температуре! Главное, помните - каждый детский организм индивидуален, поэтому универсальных правил не существует, эти рекомендации можно применять полностью либо частично, в зависимости от того, подходят ли они конкретно вашему **ребенку**.