

Как одеваться в сад весной?

Консультационный материал подготовила
воспитатель младшей группы
Утгоф Наталья Владимировна



Весна всегда радует нас первым теплым солнышком, но еще дают о себе знать зимние заморозки, поэтому каждый родитель должен знать, как одеть ребенка весной так, чтобы он не простудился и получил максимум пользы от прогулки.

Солнце светит ярче, тает снег. Но переодеваться в демисезонную одежду торопиться не будем. До 5°C будем гулять в зимнем. Дети гуляют долго, поэтому одеваемся теплее. При потеплении до 10°C сначала переодеваем верхнюю одежду на весеннюю, позже обувь. Причем, когда снег еще не сошел, а уже тепло, то можно одевать ребенка в весеннюю шапку и куртку, а штаны и обувь оставить зимние.

При температуре $5-15^{\circ}\text{C}$ постепенно переодевая ребенка в весеннее одеваем его также, как осенью при той же температуре. Зимняя одежда пригодится ребенку вплоть до начала апреля. Теплые дни в конце апреля сменяются

майскими заморозками. Во второй половине мая не редкость необычайно жаркая погода, вплоть до 30°C, для которой нужна новая летняя обувь. Весной очень быстро меняется погода от холодной, дождливой до жаркой. Набор одежды и обуви должен быть соответствующий погоде. Заранее одежду и обувь лучше не покупать, так как детишки быстро растут.

Помните, для ребенка сад – это такая же работа, как и для взрослого: нужно самостоятельно одеваться, есть, убирать за собой игрушки.



Важные правила:

- Одежда должна быть теплой, непромокаемой
- Ребенок должен уметь застегивать куртку, комбинезон, обувь, надевать шапку, а это значит минимум завязок, кнопок, пуговиц.
- Одежда должна быть комфортной и для холодной утренней поры, и для дневной прогулки. Между слоями одежды должна быть воздушная прослойка, что способствует сохранению тепла. Лучше придерживаться правила многослойности: легче надеть

и снять лишнюю кофточку, чем потеть или мерзнуть в неподходящей куртке.

Шапка

Самым удобным вариантом головного убора для дошкольника является шапка-шлем: никаких завязок, уши, лоб, горло надежно защищены от ветра и холода.

Для более теплой весенней погоды (от +10+15°C) отлично подойдет трикотажная шапочка.

Шарф

Если куртка или комбинезон ребенка с высоким горлом, то вполне возможно обойтись и без шарфа

Верхняя одежда



Очень удобны мембранные куртки или комбинезоны они легкие, достаточно теплые и, что немаловажно, легко стираются и быстро сохнут. Количество слоев одежды между бельем и курткой зависит от температуры воздуха. Они не промокают, отводят влагу от тела и не дают вспотеть.

Отличным вариантом для весенних прогулок является комбинезон, но в саду надевать его ребенку немного сложнее, чем обычные куртку и брюки. Весенние комбинезоны с небольшим количеством современного утеплителя защищают ребенка от ветра, холода, дождя.

Более традиционным вариантом являются куртка и брюки. Если ребенок активный, здоровый, весной замерзнуть на прогулке ему достаточно сложно, ведь он бегает, прыгает.

Лучше надеть в сад курточку полегче, но не забыть утром под нее кофту или специальное термобелье, а на дневную прогулку уже не надевать.

Варежки или перчатки

Перчатки должны быть тонкие, чтобы малыш мог играть в них на улице, желательно непромокаемые и на резинке, чтобы ребенок их не терял. Для совсем малышей лучше варежки.

Обувь



Весной тяжело обойтись без резиновых сапог с трикотажными либо более утепленными вкладышами или современной мембранной обуви.

В сухую погоду выбор обуви зависит от предпочтений родителей: некоторые останавливаются на современных мембранных моделях, кто-то предпочитает сапожки с утеплением.

И помните: в шкафчике должен быть обязательно запасной комплект одежды – на случай падения или загрязнения. Ребенок может вспотеть или наоборот замерзнуть. Занятия активными играми или смена погоды – невозможно предусмотреть все, что может пригодиться завтра. Запаситесь детской одеждой на любой случай жизни вашего малыша.

В условиях часто меняющейся погоды не может быть универсальной зимней или осенней одежды. Одежду ребенку нужно подбирать ежедневно, в зависимости от температуры воздуха, влажности и силы ветра.

Помните, ежедневные прогулки очень важны для малыша, они укрепляют ребенка и способствуют хорошему развитию. А от того, как вы одели своего ребенка, зависит его настроение и самочувствие в течение дня.

Будьте здоровы!

Список литературы

Гаврючина Любовь Васильевна [Здоровьесберегающие технологии в ДОУ_ Методическое пособие.pdf](#) Глава «Как правильно одеваться, чтобы не заболеть»

Дидактические карточки «Азбука здоровья»

<https://nsportal.ru>