

# Как правильно одеть ребёнка на прогулку зимой?



инструктор по физической культуре Шмакова И.Ю.



На этот вопрос можно ответить так:

- ✚ «Согласно старинному и почитаемому в народе принципу многослойности одежды». Этот принцип позволяет подобрать одежду в зависимости от рода занятий ребёнка и от погоды. Неподвижный воздух внутри одежды и между её слоями является своеобразной изоляционной прослойкой, которая и сохраняет тепло.
- ✚ Нижнее бельё обычно изготовлено из хлопка. Играя, малыш может вспотеть, к сожалению, хлопок быстро впитает влагу, что будет способствовать переохлаждению ребёнка. Пока ребёнок находится в движении, не возникнет никаких проблем. Но как только малыш не захочет больше активно играть, произойдёт следующее: влажное нижнее бельё начнёт отводить тепло от его тела. Поэтому, если Ваш ребёнок собирается на улицу после активных игр внутри помещения, желательно поменять ему нижнее бельё на сухое. Если Вы всё же предпочитаете хлопчатобумажное бельё, остановитесь на трикотажном. Пётли трикотажа частично сохраняют изолирующий воздух в одежде, даже если она станет влажной.
- ✚ Одевая ребёнка важно учитывать следующее: не используйте джинсы в качестве повседневной одежды! Джинсовая ткань состоит из крепких и плотных волокон. Если ребёнок, играющий на улице, случайно намочит джинсы, что вполне вероятно зимой, это может привести к быстрому переохлаждению. Помните, как долго сушатся выстиранные джинсы даже при комнатной температуре!
- ✚ Оптимальной верхней одеждой для детей является комбинезон. Он всегда плотно прилегает к телу в области талии, что препятствует попаданию туда холодного воздуха. Обратите внимание на то, чтобы длина комбинезона была достаточной, иначе нижняя часть ног не будет полностью защищена.
- ✚ Помните, какие неприятные ощущения вызывает попадание снега под воротник или внутрь сапога! Если шапка будет с удлинённой нижней частью, то она прикроет воротник и вода не попадёт.
- ✚ Одевая ребёнка зимой в одежду ярких цветов, вы облегчаете себе возможность проследить за ним во время пребывания на свежем воздухе!

