

ГБДОУ №115 Невского района  
Санкт-Петербурга

# Одежда наших детей. Что следует знать родителям

Воспитатель:  
Линейкина Мария Михайловна

# Начнём с гардероба!

- Что мы, родители, можем сделать, чтобы детям было приятно и свободно двигаться, ведь зарядка, физкультура, подвижные игры помогают гармонично развиваться и овладевать новыми физическими навыками, умениями, качествами, так необходимыми потом в школе и дальнейшей жизни.



*Для этого мы пересмотрим гардероб наших детей.*

**Не удивляйтесь!**

- Да, не спору, одежда детей чистая, опрятная, модная, но всегда ли она удобна ребёнку?
- Как он себя в ней чувствует?
- Может быть холодно или жарко?
- он не бегает и не прыгает, потому что боится порвать, испачкать дорогую или модную вещь?
- А может она узка, мала?



# Поговорим об одежде поподробнее...



## *Мы собираем ребёнка в детский сад.*

- На улице уже прохладно, и отопление включено.
- **Не стоит забывать**, что осенью и зимой в наших группах и квартирах гораздо теплее, чем нужно, а воздух гораздо суше.
- Идеальная температура – 18-20°, а в группах – до 30°.
- Следовательно, колготки, брюки, кофты и прочие тёплые вещи отменяем.
- **Вспомните**, ведь летом мы из воды не вылезали – жара, духота!

# Практические советы

## Собираем в группу:

- Носки или гольфы
- Девочкам – лёгкое платье
- Мальчикам – шорты, футболка или рубашка с коротким рукавом.
- В мешок можно положить запасное (облился, вспотел)
- И что-нибудь тёпленькое для самоуспокоения (а вдруг...)



# Одежда для разных видов деятельности

- Входим в раздевалку группы, и чувствуем, что жара не спала, лето на отдельно взятой территории не кончилось.
- Переодеваем в лёгкую одежду, не сковывающую движения ребёнка, а ещё чтобы ему было легко снимать и одевать, то есть минимум застёжек и завязок. У них всё по режиму: зарядка, завтрак, игры, занятия...
- На зарядке двигаются очень активно, во время игр тоже двигаются. На завтраке посидят, а потом занятия разные, и все с физ. паузами.



- На музыкальные занятия надо спец. танцевальную обувь – чешки.
- Чтобы ребёнок чувствовал свои ноги, чтобы пальчики тянулись, чтобы правильно ставил и разворачивал стопу...
- А чешки мы не забыли купить? По размеру, чтобы удобно было, и приятно, и красиво. Тогда и танцы волшебные!



# Что одеть на физкультуру?

- Ребёнок раздевается до трусиков, и на голое тело надевает трикотажную футболку и трикотажные шорты.
- Босые ноги обувает в групповые тапочки. В зале дети снимают обувь и занимаются босиком.
- Ногам приятно идти по тёплому полу (в полу труба с горячей водой), чувствовать шерстинки ковра, гладкую поверхность доски и мягкую упругость гимнастических матов.
- А главное – ступня шевелится и тапки не мешают.



# Одеваемся на прогулку!

## Время гулять

- На прогулке ребёнок активно двигается.
- Чтобы он двигался ещё и свободно, даже осенью и зимой ему нужна удобная сезонная одежда.
- Постараемся не одевать сковывающие движения вещи.

Ребёнку не удобно двигаться. Он будет больше сидеть или стоять, и быстро замёрзнет.



# Правильно одеваем детей. +16° и ниже

- Майка – 100% натуральная ткань;
- Бадлон или рубашка;
- Колготки или легинсы и носки;
- Тонкий свитер или толстовка;
- Брюки без подкладки;
- Демисезонная куртка или комбинезон (тогда брюки не одеваем);
- Ноги в удобной и непромокаемой обуви (желательно, не резиновые сапоги);
- С собой – тонкие варежки, перчатки;
- Шея должна быть закрыта: шарф – не украшение, а очень важный для здоровья атрибут;

# Правильно одеваем детей.

## От 0° до -20°

- Майка, бадлон, колготки или термобельё неизменны;
- Тёплый свитер (1 штука);
- Брюки на подкладке, с тонким слоем синтепона (Не одеваем на ребёнка штаны – подушку и куртку-неваляшку, а то все радости зимы пролетят мимо нашего ребёнка, пока он стоит и думает, как наклониться и слепить снежок, сковывающий движения одежды);
- Лёгкая (имеется ввиду вес) куртка, пуховик, прикрывающий бёдра, лыжный комбинезон;
- Тёплые варежки или перчатки (желательно, непромокаемые);
- Тёплая шапка, закрывающая уши;
- Шарф;
- Шерстяные или махровые носки;
- Обувь, рассчитанная на нашу северную зиму.
- Нижнее бельё (майка, трусики) – 100% натуральные ткани, это принципиально, так как они впитывают влагу, не холодят. Для сравнения можно найти в Интернете инструкцию

# Внимание!

## *Большая просьба, не кутайте лицо ребёнка в шарф!*

- Не закрывайте одновременно рот и нос шарфом, платком. При выдохе тёплый воздух оседает конденсатом на верхних краях шарфа и замерзает.
- Ребёнок обмораживает себе щёки.
- Если очень холодно, а мы боимся, что он надышится холодным воздухом и заболит, то закройте шарфом только рот, предварительно научив выдыхать носом.
- В холодное время у многих из нас насморк, поэтому лучше совсем не закрывать лицо, а почаще смотреть на открытые участки кожи своего ребёнка, чтобы не прозевать обморожение.



Спасибо за внимание!

