**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад комбинированного вида №30 «Ёлочка»**

**623751, Свердловская область, г. Реж, ул. Строителей, 10**

**тел.: 8 (34364) 3-30-60, e-mail:** [**elochka\_30@mail.ru**](mailto:elochka_30@mail.ru), **адрес сайта:** [**http://30rezh.tvoysadik.ru**](http://30rezh.tvoysadik.ru/)

**ИНН 6628009905 КПП 667701001 р/с 03234643657200006200**

**в УРАЛЬСКОМ ГУ Банка России г. Екатеринбург БИК 016577551 л/с 33906000160 УФК по Свердловской области (Финансовое управление)**

Консультация для родителей

«Как одеть ребенка по погоде»

Подготовил:

тьютор Аносова Л.П.

2025 год

**Чтобы правильно одевать ребёнка на прогулку, нужно учитывать погодные условия, возраст ребёнка, маршрут прогулки и средство передвижения**. Следует соблюдать баланс между комфортом и защитой.

**Некоторые рекомендации по выбору одежды в зависимости от сезона:**

* **Зимой**. Базовый слой — термобельё или одежда из натуральной шерсти. Средний слой — мягкий и тёплый флисовый или шерстяной комбинезон. Верхний слой — плотный утеплённый комбинезон с капюшоном. Обувь — утеплённые пинетки, для первых шагов — тёплые сапожки с мехом. Аксессуары — мягкие варежки, тёплая шапочка, шарф..
* **Весной и осенью**. Демисезонный комбинезон с утеплителем защитит от ветра и непредсказуемых осадков. При температуре выше +10 °C можно надеть мягкий трикотажный костюм с начёсом или флисовый комплект.
* **Летом**. Одежда должна быть лёгкой, дышащей и удобной. Хлопковое боди с короткими рукавами — идеальный выбор в жаркие дни. Головной убор — шапочка или панама. В жару можно обойтись без носков, но если ребёнок лежит в коляске, лёгкие хлопковые носочки защитят кожу от сквозняков и солнца.

**Несколько общих советов по одеванию ребёнка на прогулку:**

* **Использовать натуральные ткани**. Хлопчатобумажные и шерстяные вещи сохраняют тепло тела и дают коже возможность дышать.
* **Одевать ребёнка так, чтобы он мог одеваться самостоятельно**. Это удобно не только ребёнку, но и родителям, так как облегчает процесс переодевания.
* **Избегать сложных застёжек**. Лучше отдавать предпочтение липучкам и кнопкам.
* **Подбирать обувь точно по размеру**. Она должна чётко фиксировать стопу.
* **Следить, чтобы одежда не затрудняла движения, дыхание и кровообращение ребёнка**.
* **Брать с собой плед или тонкую пелёнку** в зависимости от времени года, чтобы при необходимости укрыть ребёнка.
* **Для детей постарше** **брать запасной комплект одежды** на случай, если ребёнок вспотеет или испачкается.

Важно наблюдать за состоянием ребёнка на прогулке. Признаками того, что ребёнок замёрз, являются бледность кожи, холодный носик, ушки, ручки, спинка, его беспокойство. О том, что малышу жарко, свидетельствуют его потливость, вялость или, наоборот, беспокойство.