

## Консультация для родителей

# «Какую одежду выбрать для ребёнка в возрасте 3 - 4 лет в детский сад»

## 1. Упрощаем жизнь ребёнку и воспитателю.

Ваша задача – облегчить жизнь, прежде всего самому ребёнку, а потом уже воспитателю. Если вы грамотно подберете малышу гардероб, ему не придется стоять длинную очередь к нянечке, чтобы та помогла ему завязать, застегнуть, одеть, развязать, расстегнуть, снять...

С сентября – в садик. Теперь каждую вещь, которую вы покупаете ребёнку, критически разглядываем – сможет ли малыш надеть ее сам?

### **Обувь в группу;**

Во-первых, должна быть легкая обувь, потому что в группе, как правило, жарко.

Во-вторых, она должна защищать ножку малыша – мысы закрыты, чтобы случайно не поранились пальчики, подъем стопы защищен.

В-третьих, **ребенок должен сам уметь ее надеть.**

На мой взгляд, это должны быть сандалии с закрытыми мысами и высокой пяткой, желательно еще и с супинатором.

Не надо покупать теплую закрытую обувь со шнурками. Не надо покупать очень открытые босоножки с застежками-замочками. А тем более шлепанцы.

В шкафчике лежат босоножки для группы, чешки, кроссовки (кеды) для физкультуры. Переодевая ребенка в группу утром, смотрим на расписание. Если музыка, то одеваем чешки. Если физкультура, то надеваем кроссовки и спортивную форму. Для спортивной формы лежит на верхней полочке шкафчика специальный мешок.

### **Кофта свитер и футболки;**

Молния или пуговицы или свитер-водолазка или кнопки, одевающийся через шею – все имеет свои плюсы и минусы. Выбирайте сами, с чем легче справляется ваш ребенок.

Еще немаловажный факт – достаточный разрез для головы, чтобы голова не застревала. В группе можно с коротким рукавом. Зимой можно с длинным рукавом. **Смотрите по своему ребенку, что ему удобнее.**

### **Джинсы, шорты, штанишки;**

Старайтесь купить штанишки без пуговиц, ремня и молнии. На резинке. Понимаю, что это не так красиво, зато как удобно! Особенно ребенку. Все малыши стоят в очереди к воспитателю застегнуть штанишки, а ваш уже одет!

Да еще самостоятельно!

Удобные джинсы – их сможет надеть самостоятельно даже самая маленькая девочка.

Две тугие пуговицы и молния – для трехлеток лучше не покупать штанишки с такими застежками.

Эти шорты не столь элегантны, как следующая модель, зато ребенок не будет мучиться с пуговицей, молнией и ремнем.

Такие шорты не надо покупать трехлетнему ребенку в садик. Застегнуть/расстегнуть пуговицу, молнию и ремень – непреодолимая преграда для малыша.

Мой совет – не одевайте ребенка в садик слишком нарядно (кроме утренника, конечно) и слишком дорого, чтобы не было жалко потраченных на одежду денег. Это отнюдь не означает, что надо водить малыша только в старых “убитых” вещах и не покупать ничего нового.

Опрятные, выглаженные, хорошо сидящие вещи всегда выигрышно смотрятся. Но самые ваши любимые и дорогие образы лучше берегите для гостей.

### **Сменная одежда.**

Индивидуально для каждого ребенка, но в отдельном пакете. И обязательно мешок для грязного белья.

## Пижамы.

Обязательна. Тонкая или толстая. Каждую пятницу берется в стирку.

## **2. «Как правильно одевать детей на прогулку»**

Детям одинаково вредно как перегреваться, так и переохлаждаться.

Количество слоев одежды зависит от температуры воздуха. Дополнительно нужно учитывать силу ветра.

Большое значение имеют индивидуальные особенности ребенка.

Малоподвижный, ребенок должен быть одет теплее, чем активный. Слишком укутанных малышей можно встретить чаще, чем недостаточно тепло одетых.

Многие мамы, собираясь на прогулку, стараются одеть ребенка теплее, чем одеваются сами. Но если это прогулка, во время которой ребенок постоянно двигается, а мама за ним наблюдает, то это неправильно.

Вспотевший ребенок имеет гораздо больше шансов заболеть, чем одетый по погоде. К тому же пот может вызвать у ребенка раздражение и сыпь.

Детей нужно одевать не теплее, чем одеваются взрослые, а возможно, даже легче. (Речь не идет о детях, «гуляющих» в колясках, им нужна дополнительная защита.)

А вот многие родители, считают, что если идёт дождь, или дует небольшой ветерок, надо сидеть в группе. Так полезнее и безопасней! В чём они очень ошибаются. На термометре показатели чуть ниже нуля и многие родители считают, что ребёнка надо одевать теплее. Что он мёрзнет на прогулке. На прогулке можем замёрзнуть мы, воспитатели, потому что мы не настолько активны, как наши дети. Как правило, дети, которых кутают, увы, чаще болеют. Особенно опасно слишком тепло одевать детей, которые очень активны. Движения сами по себе согревают организм. В организме нарушается теплообмен, и в результате он перегревается. Тогда достаточно даже лёгкого сквозняка, что бы простыть.

Многие родители считают, что бы удержать тепло, одежда должна плотно прилегать к телу. Но самое надёжное средство от холода - воздух. Поэтому, что бы лучше защитится от низкой температуры, надо создать вокруг тела воздушную прослойку. Для этого подойдёт тёплая, но достаточно просторная одежда: мака или футболка из хлопка, что бы впитывала пот, шерстяной свитер, свободный, но плотно прилегающий на шее и запястьях. На ноги - шерстяные носки и тёплые ботинки на меху или сапожки, но не тесные, а такие что бы большой палец ноги мог легко двигаться. И если ребёнок будет комфортно одет, ему ничто не будет жать, сваливаться на глаза или расстёгиваться, даже двух часовая прогулка пройдёт незаметно, с радостью и пользой!

### **3. «Кризис трех лет. Проблемы с одеванием»**

Этому посвящено множество литературы, а все равно мамы каждый раз оказываются застигнутыми врасплох. Этот кризис наступает неожиданно, внезапно, как зима. Все прекрасно знают, что данный кризис сопровождается фразой « Я сам», а мама не знает, как на это реагировать. И как бы ни среагировали, а все получается не так.

Ребёнок уже поменялся, уже подросток, уже ведет себя иначе, у него возникают новые потребности, а родители по-прежнему считают, что он все еще лежит поперек кровати и ждёт, когда ему положат в ротик пустышку. Но не тут было, от трехлетнего шалуна пустышками не отделаешься!

Соответственно, если меняются потребности, то и правила должны корректироваться.

Пожалуй, основные проблемы этого периода сосредотачиваются вокруг еды и одевания.

К трем годам Ребёнок практически уже может одеваться сам. Большого того, именно в этот период Ребёнок стремится проявить самостоятельность в вопросах одевания. Собственно, именно в этом и заключается кризис трех лет. Малыш заявляет : *«Я сам»*-тужится сам натянуть на себя ботинки, путая левую ногу с правой. И в этот миг мама совершает классическую ошибку. Она говорит малышу: *«некогда, потом будешь сам, а сейчас мы с тобой спешим в сад»*. Затем мама уверено рукой водружает правильный ботинок на правильную ногу, хватая ребенка под мышку и мчится с ним в сад. Она не придает значения такому пустяку, как утренние сборы в сад.

Конечно, она читала, что надо давать ребенку одеваться самостоятельно. Конечно, теоретически она все знает. Но ведь они спешат! Конечно, все правила гласят, вставайте раньше на 15 минут, тогда все успеете!

Давайте будем реалистами и попробуем приспособиться к суровой реальности. Итак, темное утро хмурое утро, зима, вам нужно в молниеносные сроки одеть ребенка и вылететь из дома.

Вот несколько вариантов :

- Договориться накануне вечером.

Но договариваться надо каждый день! Если вчера хорошо получилось, это вовсе не означает, что на другой день получится само. Новый день - новые сложности, поэтому в вечернем разговоре надо закрепить прошлые успехи. А если успехов не было, то поговорить о неудачах, и договориться об их устранении.

Это лучше всего проделывать, вкладывая ребенка спать. Вы как бы подводите итоги дня и намечаете программу на день завтрашний.

Мама почитала ребенку сказку... Стоп! А если мама не читает? Если убаюкивают малыша аудиодиском или мультиком? Тогда поставьте себе минус 10 баллов, и знайте, договориться вам будет сложнее.

Кажется, что все гаджеты упрощают, облегчают родителям жизнь, время, которые можем потратить на себя или доделать незавершенные домашние дела. Но при этом это время отдаляет нас от малыша, теряет с ним контакт, который через какое - то время восстановить будет невозможно!

Наш совет : **Обязательно общайтесь с малышом перед сном! Вечерние беседы укрепляют отношения между родителями и детьми.**

Сыночек, если мы завтра будем опаздывать, я помогу тебе одеться, но ты меня не подведи: в садике одевайся сам. Ты ведь уже умеешь одеваться сам, правда? Просто у тебя не всегда получается так быстро, как нам хочется.

Важно подчеркнуть, что ребенок уже умеет сам одеваться, что он уже освоил эти важные навыки, что вы на него рассчитаете, что вы считаетесь с его личностью.

•По каким - то причинам не успели договориться с вечера. Действуем в аварийном формате.

Если одевается сам и медленно, предложите ему помочь. Обязательно похвалите его! не выхватывайте ботинок, а скажите, какой он молодец, что

стремится к самостоятельным действиям, а потом предложите помочь ему. Или предложите делать вместе: Давай я надену ботинки, а ты застегнешь пряжки. Компромиссный вариант: Давай вместе застегивать застежки. Ты одну, а я вторую. Обязательно хвалите малыша за каждое действие.

- Обязательно, стремитесь к тому, чтобы ребенок сам одевался.
- Превратить одевание в игру



# Перечень одежды и обуви для детского сада для мальчиков и девочек в зависимости от сезона

## Первый (нательный)

Трусы, майка (футболка) - х/б.

## Второй (промежуточный)

Теплая рубашечка с рукавом (утепленная водолазка с начесом, свитер, джемпер), теплые колготки, плотные носки.

## Третий (верхний)

Куртка с меховой подкладкой (пуховичок), утепленные штаны, обувь зимняя.



## Первый (нательный)

Трусы, майка (футболка) - х/б.

## Второй (промежуточный)

Теплая кофточка (утепленный свитер, плотный джемпер), теплые колготки, носки плотные, шарф (манишка).

## Третий (верхний)

Шапочка на подкладке (закрывающая уши), куртка с меховой подкладкой (пуховичок, комбинезон для зимы), утепленные штаны, зимняя обувь, варежки.



-10°C

## Первый (нательный)

Трусы, майка (футболка) - х/б.

## Второй (промежуточный)

Легкий свитер (водолазка), колготки трикотажные.

## Третий (верхний)

Шапочка шерстяная, курточка демисезонная, джинсы (брюки), ботинки (кроссовки), тонкие перчатки (по погоде).



## Первый (нательный)

Трусы, майка (футболка) - х/б.

## Второй (промежуточный)

Легкая кофта, (неплотный джемпер, водолазка, теплая рубашка), колготки трикотажные.

## Третий (верхний)

Курточка демисезонная, джинсы (лосины махровые изнутри), сапожки (ботиночки), тонкие перчатки.



+12°C

## Первый (нательный)

Трусы, майка (футболка) - х/б.

## Второй (верхний)

Рубашка х/б, шорты, носки, сандалии, панамы или кепки.



## Первый (нательный)

Трусы, майка (футболка) - х/б.

## Второй (верхний)

Платье без рукавов х/б (сарафан), носки, сандалии.



+23°C

## Первый (нательный)

Трусы, майка (футболка) - х/б.

## Второй (промежуточный)

Свитер (шерстяной джемпер), колготки трикотажные.

## Третий (верхний)

Курточка слегка утепленная, джинсы на подкладке (плотные брюки утепленные подкладкой), ботинки (осенние сапоги).



## Первый (нательный)

Трусы, майка (футболка) - х/б.

## Второй (промежуточный)

Кофта (шерстяной джемпер), юбка шерстяная или теплая рубашка, колготки трикотажные.

## Третий (верхний)

Шапка шерстяная закрытая, курточка с легким утеплителем, джинсы с подкладкой (лосины с подкладкой), ботинки (осенние сапоги), перчатки.



+7°C

## Одежда для прогулок



t°C	Количество слоев	Одежда и обувь	
+25—+23°C	1	Тонкое хлопчатобумажное белье (трусики)	
		<i>Мальчики:</i> тонкий хлопчатобумажный костюмчик — футболка с короткими рукавами, шорты	<i>Девочки:</i> легкое хлопчатобумажное платье с короткими рукавами или сарафан
		Панамка, носочки, босоножки	
+22—+21°C	2	Тонкое хлопчатобумажное белье (трусики, майка)	
		<i>Мальчики:</i> брюки или шорты, хлопчатобумажная рубашка с короткими рукавами, носки	<i>Девочки:</i> платье или костюм с короткими рукавами, гольфы
		Панамка, босоножки	
+20—+18°C	2	Хлопчатобумажное белье (трусики, майка)	
		<i>Мальчики:</i> брюки, рубашка с длинными рукавами, легкий трикотажный джемпер, носки, легкие ботинки	<i>Девочки:</i> платье или костюм с длинными рукавами, легкая кофточка, тонкие колготки, туфли
		Панамка, босоножки	
+17—+15°C	3	Хлопчатобумажное белье (трусики, майка)	
		<i>Мальчики:</i> брюки, рубашка или бадлон с длинными рукавами, свитер, носки, легкие ботинки	<i>Девочки:</i> платье или костюм с длинными рукавами, кофта, колготки, туфли
		При ветре — легкая трикотажная шапочка	
+14—+11°C	3	Хлопчатобумажное белье (трусики, майка)	
		<i>Мальчики:</i> брюки, трикотажный джемпер с длинными рукавами, носки, колготки	<i>Девочки:</i> трикотажное платье или костюм с длинными рукавами
		Ботинки, легкая куртка, трикотажная шапка	
+10—+7°C	3	Хлопчатобумажное белье (трусики, майка)	
		<i>Мальчики:</i> колготки, брюки, бадлон с длинными рукавами	<i>Девочки:</i> плотное платье или костюм с длинными рукавами, плотные колготки
		Ботинки, легкая куртка, трикотажная шапка	



t°C	Количество слоев	Одежда и обувь		
		Осенние ботинки, шарфик, шерстяная трикотажная шапка, куртка на подкладке, перчатки		
+6—+3°C	4	<p>Хлопчатобумажное белье (трусики, майка)</p> <table border="0"> <tr> <td><i>Мальчики:</i> колготки, брюки, бадлон с длинными рукавами, свитер</td> <td><i>Девочки:</i> плотное платье или костюм с длинными рукавами, кофта, плотные колготки</td> </tr> </table> <p>Утепленные ботинки, шерстяная шапка с ушками, шарф, утепленная куртка, шерстяные перчатки</p>	<i>Мальчики:</i> колготки, брюки, бадлон с длинными рукавами, свитер	<i>Девочки:</i> плотное платье или костюм с длинными рукавами, кофта, плотные колготки
<i>Мальчики:</i> колготки, брюки, бадлон с длинными рукавами, свитер	<i>Девочки:</i> плотное платье или костюм с длинными рукавами, кофта, плотные колготки			
+2—-2°C	4	Хлопчатобумажное белье (трусики, майка, футболка), бадлон с длинными рукавами, шерстяной джемпер или свитер, колготки, утепленные брюки, носки, зимние ботинки, шарф или манишка, шерстяная шапочка с ушками на подкладке, зимняя куртка с капюшоном, теплые перчатки		
-3—-8°C	4	Хлопчатобумажное белье (трусики, майка, футболка), джемпер или теплая рубашка с длинными рукавами, свитер, теплые колготки, рейтузы, утепленные брюки, шерстяные носки, утепленные сапоги, шарф, зимняя шапочка, зимняя куртка с капюшоном, варежки		
-9—-15°C	5	Хлопчатобумажное белье (трусики, майка, футболка с длинными рукавами), бадлон с длинными рукавами, жилетка, теплая кофта или свитер, теплые колготки, рейтузы, утепленные брюки, шерстяные носки, утепленные сапожки, шарф или манишка, трикотажная шапка с ушками, зимняя шапка, зимняя куртка с капюшоном, двойные варежки		



## Одежда в помещении детского сада



t°C	Количество слоев одежды	Одежда и обувь
+25—+23°C	1	<p>Хлопчатобумажное белье (трусики)</p> <p><i>Мальчики:</i> тонкий хлопчатобумажный костюмчик — шорты и футболка с короткими рукавами</p> <p><i>Девочки:</i> легкое хлопчатобумажное платье с короткими рукавами или сарафан</p> <p>Носочки, босоножки</p>
+22—+21°C	2	<p>Хлопчатобумажное белье (трусики, майка)</p> <p><i>Мальчики:</i> трикотажные брюки, рубашка или футболка с короткими рукавами, носки</p> <p><i>Девочки:</i> платье с короткими рукавами, гольфы</p> <p>Босоножки</p>
+20—+18°C	2	<p>Хлопчатобумажное белье (трусики, майка)</p> <p><i>Мальчики:</i> брюки, трикотажный бадлон с длинными рукавами, носки</p> <p><i>Девочки:</i> платье или костюм с длинными рукавами, тонкие хлопчатобумажные колготки</p> <p>Туфли</p>
+17—+16°C	3	<p>Хлопчатобумажное белье (трусики, майка)</p> <p><i>Мальчики:</i> брюки, бадлон с длинными рукавами, джемпер, носки</p> <p><i>Девочки:</i> платье или костюм с длинными рукавами, кофта, колготки</p> <p>Тапки</p>

