

Консультация для
родителей:
«Как правильно одеть
малыша на зимнюю
прогулку»



Подготовила Гусельникова

Наталья Вячеславовна

Главное правило: многослойность вместо «одного толстого комбинезона»

Слой	Задача	Что подойдёт
1. Базовый (нательный)	Отводит влагу от кожи, предотвращает переохлаждение от пота	Хлопковое боди/майка + колготки или термобельё из шерсти
2. Средний (утепляющий)	Сохраняет тепло тела	Флисовая кофта + штаны, трикотажный костюм, водолазка
3. Верхний (защитный)	Защищает от ветра, снега, влаги	Комбинезон или куртка+брюки с мембраной/пропиткой (холлофайбер, изо-софт)

Почему многослойность? Несколько тонких слоёв создают воздушные прослойки, которые лучше удерживают тепло, чем один толстый. При этом вы легко можете снять слой, если ребёнку стало жарко.

Возраст	Допустимая температура	Особенности
До 1 года	До -10°C (при ветре — теплее)	В коляске — закрытый конверт/мешок. На руках — комбинезон + плед
1–3 года	До -15°C	Активный ребёнок (бегает) — на 1 слой легче, чем сидящий в коляске
3–7 лет	До -20°C	При скорости ветра >15 м/с прогулки не рекомендуются

Важно: СанПиН запрещает прогулки в ДОУ при температуре ниже -15°C и ветре >15 м/с для детей до 4 лет

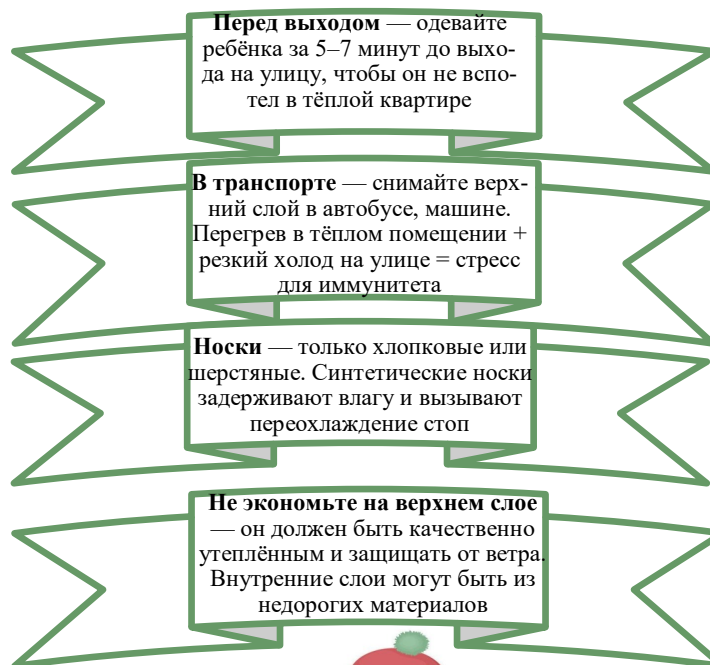
Как понять, что ребёнку комфортно?

НЕ проверяйте руки и нос — они часто холодные даже у правильно одетого малыша! Смотрите на:
Затылок и шею — должны быть сухими и тёплыми
Спину под одеждой — если влажная, ребёнок перегрелся
Поведение — вялость, красное лицо, учащённое дыхание = перегрев; дрожь, бледность, вялость = переохлаждение

Обязательные аксессуары

Предмет	Требования
Шапка	Закрывает уши, но не перекрывает лицо. Для активных детей — более лёгкая модель (перегрев головы вызывает дискомфорт)
Варежки	Предпочтительнее перчаток (теплее). Для малышей 1–2 лет — с резинкой на запястье, чтобы не терялись
Обувь	На 0.5–1 размер больше для тёплых носков, но не мешковатая. Подошва — нескользящая, ботинок — водонепроницаемый
Шарф	Не рекомендуется для детей до 3 лет — мешает дыханию, может сползти и закрыть лицо

Практические советы от педиатров



НЕ делайте так	Делайте так
Не ориентируйтесь только на температуру за окном	Учитывайте ветер, влажность, активность ребёнка
Не надевайте «на всякий случай» 5 слоёв	Оденьте на 1 слой теплее взрослого + имейте возможность снять
Не игнорируйте сигналы ребёнка	Если малыш капризничает на морозе — проверьте спину: возможно, ему жарко

Главный вывод

Правильно одетый малыш на зимней прогулке — это ребёнок, который:

Активен и весел
 Сухой под одеждой (проверьте спину!)
 Не потеет и не дрожит

Доверяйте своим наблюдениям больше, чем таблицам — каждый ребёнок индивидуален. Лучше выйти на 15 минут в комфортной одежде, чем 40 минут в перегревающей! Зимние прогулки важны для иммунитета и развития ребёнка. Главное — найти баланс между защитой от холода и предотвращением перегрева.

