

Консультация для родителей

Материал подготовил воспитатель Кирзиенок Н.В.

Как правильно одеть ребенка зимой на прогулку

Не стоит отказываться от зимних прогулок из страха перед простудными заболеваниями. Ведь свежий воздух наоборот укрепляет здоровье и повышает иммунитет. Конечно, если ребенок одет правильно – без риска перегреться или переохладиться.



Не редко воспитателю задают родители вопросы по поводу своего чада и чаще всего это касается «Как поел, поспал и т.д.» С приходом холодов каждая мама переживает, о том правильно ли одет ее ребенок, как одевают его воспитатели на прогулку, не замерз или не перегрелся ли он во время игр на свежем воздухе. Если у вас есть сомнения, правильно ли одет ребенок, который сам еще не может рассказать о неудобствах или не хочет говорить (лишь бы

оставаться на прогулке), есть ряд признаков, по которым можно определить проблему:

Если ребенок ни на что не жалуется, активно играет, его щечки румяные, нос, ладошки, щеки прохладные (не холодные!), значит поводов для беспокойства нет!

Нос покраснел, а щечки бледные. Руки, нос (кончик носа белый), ножки и шея холодные. Ребенок стал чаще дышать, и больше времени проводит стоя или сидя. Все это говорит о том, что ребенок замерз и ему необходимо вернуться домой и согреться.

Чтобы **согревание** прошло как можно **быстрее** и полезнее для организма малыша, нужно поступить так. В первую очередь нужно переодеть ребенка в теплые домашние вещи. Потому что одежда также «замерзла» и тело под ней не может согреться, пока не прогреет всю одежду. Утеплить ножки и поесть теплой жидкой пищи – любой суп или бульон хорошо подойдет. С мороза горячее не желательно. Можно теплый чай с медом, малиной, с травками, можно теплое молоко с медом.

Часто мамы настолько заботясь о малыше, не контролируя погоду, одевают

ребенок, активный, играет и при чрезмерном укутывании может перегреться и вспотеть. Мокрая одежда быстро охлаждается и не дает возможность согреться.

Кутать ребенка стоит только в младенчестве, т.к. дитя малоподвижно и ему трудно сохранять тепло собственным телом. А ребят постарше, подвижных, которые самостоятельно бегают и прыгают, нужно одевать полегче.

Как понять перегрелся ли ребенок? Спина и шея теплые и вспотевшие. Лицо теплое, красное. волосы под шапкой либо мокрые либо липкие.

Попробуйте не стоять (как это делают большинство мам, замерзнув вам, кажется, что и ребенок замерз, двигаясь, что далеко не так), а поиграть с малышом так же подвижно как это делает он, и вы сразу поймете, как и вам одевать для прогулки и ему.

Как одеть ребенка:

- **от +5 до -10о С.** Ребенка можно одеть в кофточку с длинным рукавом или трикотажную водолазку, колготки, тонкий синтепоновый комбинезон, шерстяную шапку, зимнюю обувь, варежки, а не перчатки!
- **от -10 до -20о С.** Предыдущий комплект одежды можно дополнить теплым шерстяным костюмчиком или вязаной шерстяной кофтой и флисовыми штанишками, шерстяными носками поверх колготок, не стоит одевать тонкие носочки под колготки, ножки просто вспотеют (достаточно колготок и теплых носков). В качестве верхней одежды – комбинезон или зимний костюм максимально удобный!
- **ниже -20о С.** Не рекомендуется долго гулять с ребенком при такой низкой температуре воздуха, достаточно 30 минут. Одевайте ребенка в предыдущий комплект одежды и не допускайте переохлаждения или перегрева с последующим резким охлаждением.

И не забывайте, что прогулка необходима даже если ребенок болен (если нет температуры). Выйдя на улицу на 10-15 минут у вас появится возможность проветрить помещение где ребенок находится большую часть времени.

В холодное время года пользуйтесь детской косметикой, которая защитит кожу Вашего малыша от обморожения. В аптеках есть целая серия кремов и помад, которые снимают раздражение и шелушение. Будьте внимательны при выборе косметики, консультируйтесь с педиатром, аллергологом или дерматологом.