

Консультация для родителей

«Как одеть ребенка в холодное время года?»

Собираемся гулять, надо шубку одевать.
Валенки на ножки - бегать по дорожке.
Шапку. Шарфик. Рукавички. Прячем в капюшон косички.
Не забудем санки взять, вот и все! Пора гулять.

Зимняя погода переменчива по температуре, поэтому продумывайте, как одеть ребенка и что взять с собой. Ничто не мешает ребенку гулять, знакомиться с зимней погодой, если одежда будет правильной и комфортной. Правильная одежда легко и быстро снимается и одевается, что позволяет развивать самостоятельность, не содержит сложных застежек и шнурков, а также соответствует погодным условиям, росту и размеру.

Правильно одеть ребенка – значит, в большей степени обезопасить его от простудных заболеваний, дать возможность свободно двигаться. Одежда способствует поддержанию постоянной температуры тела человека, ограждает его от неблагоприятных влияний окружающей среды, защищает от излишней потери тепла. Одежда должна соответствовать возрасту, полу, росту и пропорциям тела ребенка. Она не должна стеснять движений, мешать свободному дыханию.

Верхняя зимняя одежда защищает детей от холода, ветра и влаги, поэтому должна состоять не менее чем из двух слоёв: нижнего – теплозащитного и верхнего – ветрозащитного, предохраняющего от проникновения под одежду наружного воздуха.

Большое значение имеют индивидуальные особенности ребенка. Малоподвижный ребёнок должен быть одет теплее, чем активный. Одевая ребенка, помните, что дети мерзнут меньше, чем взрослые, потому что они больше двигаются. Часто неопытные родители полагают, что «толстая» куртка или комбинезон являются подходящей одеждой на зимний период. При активном движении в «толстой» верхней одежде ребенок интенсивно потеет, пот впитывается в нижнее белье, затем в

толстовку или свитер, а потом пропитывает подкладку куртки и внутреннее наполнение (синтепон). При низкой температуре воздуха зимой влага конденсируется, остывает и стоит только ребенку остановиться на некоторое время, вызывает резкое переохлаждение тела. За время прогулки на улице ребенок несколько раз останавливается и резко остывает. Чтобы избежать переохлаждения, не нужно укутывать ребенка, особенно если он активно двигается. Запомните, что греет не только многослойная, но и правильно подобранная одежда.



Шапочка для прогулки должна соответствовать форме головы ребенка – прикрывать лоб, уши и затылок. В шапочке на подкладке из плотной натуральной ткани дошколёнку не будет жарко, но у нее должны быть завязки, чтобы не было проблем с открытыми ушами. Очень хороши шапки из непромокаемой ткани на искусственном меху. Альтернативой бантику из завязок хорошо послужит передвижной пластмассовый зажим, который очень удобен в использовании.

Врачи часто повторяют родителям: кутать ребенка вредно, но руки и ноги постоянно должны быть в тепле. Дело в том, что в конечностях очень развита сеть мельчайших подкожных сосудов – капилляров, которые легко отдают тепло. Вследствие этого ступни и ладони замерзают намного быстрее, чем другие части тела. Поэтому важно правильно подобрать обувь и варежки. Ребенок никогда не промочит ноги, если вы правильно подберете обувь для сырой и холодной погоды. Важно чтобы ноги не мерзли и не потели. Отдайте предпочтение обуви на липучках, шнурки - травмоопасны, сложны и трудоемки в одевании, а молнии часто заедают и ломаются. Купите также двуслойные варежки из непромокаемой ткани на подкладке (вязаные быстро намокают от влажного снега) – перчатки сложны в одевании. И не забудьте прикрепить их к резинке или тесемке, чтобы они не потерялись, но так чтобы их легко можно вытащить и посушить.

Если ребенок склонен к частым простудам, подумайте о шарфике, который пригодится в ветреную погоду.



И самое главное помните, ежедневные прогулки очень важны для детей, они укрепляют ребенка и способствуют хорошему развитию. А от того как вы одели своего ребенка зависит его настроение и самочувствие в течение дня. Также развивайте самостоятельность своих детей – никогда не делайте за них то, что они могут сделать сами.

Источник: kopilkaurokov.ru

<https://yandex.ru/images/search?text=детские%20игры%20зимой%20на%20улице&stype=image&lr=54&parent-reqid=1607962801136439-414940926963298092500275-prestable-app-host-sas-web-yp-185&source=wiz>