

Консультация для родителей

«Как одеть ребенка на прогулку зимой»

Мы знаем, что свежий воздух очень полезен для растущего организма и с **ребенком** надо гулять как можно больше (*он нуждается в прогулках с первых дней жизни*). И зима - это не повод отказываться от **прогулок**. Морозный воздух стимулирует организм, является профилактикой вирусных заболеваний (миф о том, что гулять **зимой** нельзя давно развеян! Не стоит отказываться от зимних **прогулок** из страха перед простудными заболеваниями). Куда лучше гулять, чем сидеть в квартире, где воздух пересушен из-за работы отопительных приборов.

Дети во время **прогулок** очень много двигаются.

Зимние **прогулки** –это всевозможные игры: в снежки, катание с горки, на санках (или коньках и лыжах, строительство снежных построек и многое другое. Немудрено, что дети потеют в слишком теплой одежде. А **родители стараются одеть потеплее**, почему-то считая, что детям холодно.

К сожалению, далеко не все **родители знают**, как одевать **ребенка зимой на прогулку**. И 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. **Родители считают**, что **зимой** вполне достаточно погулять часок, но на этот счет нет строгих правил. Все зависит от закаленности **ребенка** и уличной температуры.

Выбор одежды для **ребенка** должен зависеть от температуры воздуха

Условно можно выделить четыре диапазона зимней температуры:

-5 - +5°C

При такой температуре одежда **ребенка зимой** включает термобелье (колготки и футболка с длинным рукавом, комбинезон на синтепоне, хлопчатобумажные носки, теплые ботинки со стелькой их шерсти, шерстяную шапку и теплые перчатки.

(Термобелье – отличное изобретение для не критически низких зимних температур. Такое белье способно выводить влагу и создавать из теплого воздуха защитный слой на теле **ребенка**. Благодаря этому малыш останется сухим, и не будет потеть даже при активном движении.

Термобелье пришло сначала в гражданский, а затем и в детский гардероб из военной экипировки. Его делают из синтетических материалов и шерсти. Синтетика плохо сохраняет тепло, но способна выводить лишнюю влагу. Шерсть, в свою очередь,

хорошо греет, но влагу задерживает. Сочетание этих двух материалов и дает нужный эффект. Благодаря этому **ребенку будет тепло**, и он останется сухим, даже если будет активно бегать и играть.

Если у **ребенка аллергия на шерсть**, то термобелье может ему не подойти. Термобелье можно заменить футболкой с длинным рукавом, водолазкой или свитером из льна или хлопка с примесью синтетики. Чистый хлопок использовать не рекомендуют - он слишком хорошо впитывает влагу и охлаждается).

-5 - -10°C

При такой температуре к предыдущему набору зимней одежды дополняется еще один слой (*например, легкая льняная, хлопчатобумажная или синтетическая водолазка*). На хлопковые носки лучше дополнительно надеть шерстяные.

-10 - -15°C

В случае, если зима выдалась достаточно холодной, термобелье дополняется комплектом одежды из флиса (*искусственной тонкой шерсти*). Обязательно поверх хлопчатобумажных носков нужно надеть шерстяные! Теплые ботинки можно заменить валенками, унтами или похожей обувью. В такую погоду одежда **ребенка зимой** должна включать комбинезон на пуху с капюшоном, который накидывается поверх шерстяной шапки. Перчаткам лучше предпочесть варежки - шерстяные или с подкладкой из меха.

Ниже -15 C

Если не боитесь такого мороза, решили не пересиживать холода дома и все же собираетесь идти на **прогулку**, то одевать **ребенка следует так же**, как при температуре до -15°. Однако время **прогулки нужно сократить**.

Чем старше и активнее **ребенок**, тем меньше нужно его кутать - он и так не замерзнет, если будет много двигаться. Если одежда будет тесной, кровь не будет нормально циркулировать, а это увеличивает риск обморожения. Не забывайте, что самая высокая теплоотдача - у головы, рук и ног. Поэтому особенно важно позаботиться о теплой шапке, шарфе, варежках и обуви.

Даже если Вы уверены, что зимняя одежда **ребенка подобрана правильно**, на **прогулке** все равно нужно постоянно следить, чтобы он не замерз или не перегрелся.

С Вашим **ребенком все в порядке**, если у него:

румяные щеки - значит, кровь циркулирует нормально;

прохладные нос и щеки (*но не ледяные*);

прохладные кисти рук, попа и спина (*но опять же, не ледяные*);

ребенок не жалуется на холод.

Если **ребенок замерз**, это можно определить по таким признакам:

красный нос и бледные щеки;

холодная шея, переносица, руки выше кисти;

ледяные ноги (часто они очень быстро охлаждаются из-за слишком тесной обуви);

ребенок сам говорит, что замерз (поверьте, замерзший **ребенок молчать не будет**).

Если **ребенок** перегрелся и вспотел, это можно узнать по:
теплому лицу при температуре ниже -8°C ;
очень тёплым и влажным шее и спине;
слишком теплым рукам и ногам.

Замерзшего или перегревшегося **ребенка** нужно срочно уводить домой. Если ноги малыша вспотели, наденьте на него легкие сухие носки, если замерзли - дополнительно наденьте на него пару теплых шерстяных носков.

Уважаемые взрослые!

Одежда **ребенка зимой** очень важна для профилактики простудных заболеваний. Помните, правильно подобранная одежда **ребенка зимой** - залог его здоровья!

Но, если у ребёнка всё-таки проявились первые признаки заболевания, надо вызывать врача, а не заниматься самолечением. Только своевременное и правильное лечение помогут избавиться от болезни без последствий для организма ребёнка. Будьте здоровы!