

Консультация для родителей

"Как одеть ребенка зимой на прогулку?"

Многие родители считают, что ребёнка на прогулку надо одевать теплее. Запомните простое правило- дети, которых кутают, чаще болеют. Движения сами по себе согревают организм, и помощь «теплой» одежды излишняя. В организме нарушается теплообмен, и в результате он перегревается. Тогда достаточно даже легкого сквозняка, чтобы ребенок простыл.

Многие родители считают: чтобы удерживать тепло, одежда должна плотно прилегать к телу. Самое надежное средство от холода - воздух. Оказывается, чтобы лучше защищаться от низкой температуры, надо создать вокруг тела воздушную прослойку. Для этого подойдет теплая, но не слишком просторная

Первый слой. Влагодводящий. Эту роль играет натуральное шерстяное белье. Ткани должны быть натуральными, хорошо отводящими влагу. Многие родители надевают на ребенка хлопковое белье, однако, оно не только впитывает влагу, но и долго держит ее в себе, поэтому лучше, если натуральное белье будет содержать какой-то процент натуральной шерсти.

Второй слой. Свитер, джемпер или водолазка в зависимости от погоды.

Одежда должна хорошо «дышать», быть мягкой и легкой.

Третий слой. Верхняя одежда, которая защитит от ветра, дождя и снега.

Руководствуйтесь общими критериями выбора зимней одежды для ребенка.

Она должна быть:

- удобной,
- теплой и легкой;
- непродуваемой;
- закрывающей шею и уши.
- подобранной по размеру.

Ребенок не должен зимой сидеть дома. Мороз — не зло. Главное, правильно одеться.

Если погода безветренная, то даже сильный мороз прогулке не помеха. Многие считают, что зимой вполне достаточно погулять часок. На самом деле нет строгих правил. Все зависит от закаленности ребенка и температуры окружающей среды. Дети лучше переносят холод, если их покрывают на прогулке - особенное тепло дает пища, богатая углеводами и жирами. Многие считают - беда, если у ребенка замерзли уши. Позаботьтесь заранее закрыть шею и затылок ребенка - именно здесь происходит наибольшая потеря тепла. Наилучшей степени сохранения тепла и отвода влаги от тела ребенка можно добиться, если использовать не менее трех слоев одежды. Всем спасибо за внимание.