

## Консультация для родителей «Собираем ребенка на зимнюю прогулку»



Правильно одеть ребенка – значит в большей степени обезопасить его от простудных заболеваний, дать возможность свободно двигаться и комфортно себя. Одежда способствует поддержанию постоянной температуры тела человека, ограждает его от неблагоприятных влияний окружающей среды, защищает от излишней потери тепла. Сама одежда не греет, но между ней и телом, а так же в порах ткани находится воздух, являющийся плохим проводником тепла. Теплосохраняющие свойства одежды зависят от ее покроя, количества слоев и от качества ткани, из которой она сшита. Ткань сохраняет тепло тем лучше, чем больше воздуха заключено в ней. Высокой теплозащитной способностью обладают мягкие, рыхлые ткани: шерсть, вельвет, трикотаж, флис, синтепон. Достоинством всех этих тканей является еще и то, что все они обладают хорошей воздухопроницаемостью, обеспечивающей смену воздуха, находящегося между одеждой и телом. Из этих тканей шьют одежду, предназначенную для холодного времени года.

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

Зимняя одежда должна обеспечивать большую герметичность, исключаящую поступление воздуха через застежки, воротники, рукава.



Детям одинаково вредно как перегреваться, так и переохлаждаться. Количество слоев одежды зависит от температуры воздуха. Дополнительно нужно учитывать скорость ветра. Замечено, что при одной и той же отрицательной температуре воздуха человек мерзнет тем сильнее, чем больше скорость ветра.

Большое значение имеют индивидуальные особенности ребенка. Малоподвижный, постоянно зябнувший ребенок 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. Действительно, взрослые судят по своим собственным ощущениям, забывая, что когда-то сами были детьми и бегали, прыгали, кувыркались на горках в снегу или барахтались в лужах, не считаясь с пожеланиями родителей. 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 получить представление об этом — попробуйте сами побегать в «толстой» одежде. Как следствие ваших заблуждений, дети в подобной одежде постоянно подвержены простудным заболеваниям. Чтобы убедиться, что малыш не замерз, потрогайте его шейку. Ориентироваться на температуру рук не стоит — ноги и руки в зимних прогулках «страдают» первыми. Ноги и руки в норме не должны быть теплыми (чуть ниже комнатной температуры),

это означает правильную терморегуляцию. Чтобы избежать переохлаждения, не нужно укутывать ребенка, особенно если он активно двигается. Помните, что греет не только многослойная, но и правильно подобранная одежда. Ничто не мешает ребенку знакомиться с прелестями зимней погоды, если одежда будет правильной и комфортной

Правильная одежда легко и быстро снимается и одевается, что позволяет развивать самостоятельность и повышает самооценку ребенка, не содержит сложных застежек и шнурков, а также соответствует погодным условиям, росту и размеру.

Одежда не должна плотно облегать тело (за исключением майки, водолазки). Во-первых, небольшая воздушная прослойка между тканью и кожей хорошо сохраняет тепло. Во-вторых, слишком тесные вещи сковывают движения дошкольника и ухудшают кровообращение. Поэтому следите, чтобы брюки не сидели слишком плотно на бедрах, а свитера не жали под мышками.

Отдавайте предпочтение натуральным тканям. Хлопчатобумажные и шерстяные вещи теряют вид намного быстрее, чем синтетические. Однако у них есть важные преимущества: они сохраняют тепло тела и дают коже возможность дышать. В то же время синтетика создает парниковый эффект, влага скапливается на коже и не испаряется. Из-за этого малыш может легко подхватить насморк.



**ПРИНЦИП МНОГОСЛОЙНОСТИ**  
как правильно одеваться зимой

В сильный мороз нужно использовать не менее трех слоев одежды:

Первый слой – майка, футболка.

Второй слой - трикотажная кофточка (боди) и легкий свитер (для активного ребенка), шерстяной свитер (для малоподвижного). Отдавайте предпочтение трикотажным кофточкам, шерстяным свитерам, без пуговиц, кнопок и молний.

Брюки на подкладке (флиса или синтепона) из непромокаемой ткани защитят маленького путешественника от влажного снега. Лучше чтобы брюки были с высокой талией или на лямках, так как дети часто приседают или наклоняются в процессе игры и часть спины (поясница) обнажается, что может привести к проблемам со здоровьем. Теплые непромокаемые штаны, надетые поверх обычных штанишек, дадут ребенку возможность свободно двигаться.

Третий слой – куртка на синтепоне или пухе сделает прогулку очень комфортной. Хороша куртка из плотного и непромокаемого материала, что обеспечит дополнительную воздушную подушку, а также защитит от ветра и влаги. Современные куртки имеют 2 замка, что дает дополнительное тепло и в случае поломки одного даст время на замену другого.

Шапочка 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.

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 важная часть экипировки – обувь и варежки. Малыш никогда не промочит ноги, если вы правильно подберете обувь для сырой и холодной погоды. Не забудьте спросить у продавца, если ли у ботинок дополнительный защитный слой. Обратите внимание на верхнее покрытие. Натуральная кожа с пропиткой – то, что нужно. Валенки на подошве тоже хороши. Подошва, должна быть утолщенный, но гибкой. Проверьте ее при покупке – согните руками. Тогда она не потрескается и обеспечит стопе физиологическое положение и тепло. Важно чтобы ноги не мерзли и не потели, после прогулки проверяйте стопы детей, если они влажные возможно синтетические колготки или носки вам не подходят, холодные – значит, обувь не соответствует потребностям ребенка, прогулка длится 1-1,5 часа.

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 (например, на липучке).

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



**В заключение скажем,** как нужно правильно одевать ребенка зимой. Следуйте советам; чтобы одежда у вашего ребенка была по погоде теплой, удобной и легкой.

Вся ответственность за детей целиком лежит на родителях, и здоровье детей находится в руках взрослых.