МДОУ «Детский сад №112»

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«КАК ПРАВИЛЬНО ОДЕВАТЬ РЕБЁНКА ЗИМОЙ»



Воспитатель

Полунина Е. В.

Ярославль, 2018

Любая мама знает простую истину – чтобы ребёнок был здоров, нужно чтобы он чаще бывал на свежем воздухе. Ежедневная прогулка, а лучше даже две, должна быть запланирована вне зависимости от того, какая за окном погода.

Если обратиться к мнениям авторитетных экспертов – прежде всего педиатров – на ребёнке должно быть надето столько вещей, сколько необходимо для поддержания нормального теплообмена.

**ВАЖНОЕ:**

 Одежда для ребёнка не должна сковывать его движения.

 Не должна мешать играм – в противном случае из

розовощёкого малыша вырастет вялый и страдающий

лишнем весом человек.

 Не кутайте ребёнка.

К сожалению, не все молодые мамы умеют правильно одевать ребёнка. Многие продолжают излишне тепло одевать своих детей до тех пор, пока он сам не научится убедительно описывать своё состояние словами «Мне холодно!» и «Мне жарко!». Даже тогда продолжают кутать его, сомневаясь втом, что ребёнок может правильно оценить свои ощущения.

Как одевать ребёнка – вопрос не только моды. И дело не в рюшечках и бантиках, а в количестве слоёв одежды на ребёнке.

Золотое правило одевания ребёнка педиатры формируют так:

Одевать ребёнка так же, как себя, плюс один слой, неправильно!

Если слоёв будет больше чем нужно, это грозит:

\*Перегрев – у маленького ребёнка ещё недостаточно развита система терморегуляции. На чрезмерное количество тёплых вещей малыш может среагировать повышением температуры тела до 39С, нарушением дыхания, тепловым ударом, головокружением и головной болью.

\* Переохлаждение – в излишнем количестве тёплой одежды ребёнок может быстро вспотеть. После чего даже небольшой сквозняк приведёт к замерзанию и в последствии к простуде.

Неспособность организма приспосабливаться к условиям окружающей среды в результате приводит к тому, что организм настолько приспособится к теплу, что не будет способен справляться с холодом. Ребёнок, которого в детстве всё время укутывали, в течение всей своей жизни будет зябнуть даже при малейшем похолодание.

**Движение = тепло**

Никто не будет спорить, что детей сложно удержать на одном месте. Они «теряются повсюду и находятся везде».

Правда, зимой это относится только к правильно одетым детям. Малыши, которых одели чересчур тепло, малоподвижны, вялые и капризны. Чтобы не портить настроение и не подрывать здоровье детей, мамам нужно помнить, что пока они стоят неподвижно на детской площадке, дети всё находятся в движении. А значит им гораздо теплее, ведь выработка тепла увеличивается в два раза при ходьбе и в четыре раза при беге.

**Тепло, уютно и удобно.**

Хороший выход предлагают современные технологии. Уже достаточно давно стала доступной детская одежда на холлофайбере: тонкие и лёгкие на вид, но дышащие и тёплые, например, куртки и комбинезоны. Когда-то такие удобства позволяли себе только спортсмены. Но теперь, выбрав такой вид тёплой одежды, можно не бояться, что ребёнок замёрзнет и при этом не делать из него неуклюжего космонавта, делающего первые шаги по Луне.

**Выбор одежды зависит от возраста:**

В 3 года ребёнка уже, как правило, одевают в раздельную одежду. Штанишки и курточка более подходят для активного ребёнка. Если ребёнок попадает в помещение, то верхнюю куртку можно снять, чтобы он не запарился. Отдельные штаны позволяют более удобно ходить в туалет.

Выбирая куртку для этого комплекта, обращайте внимание на её длину. Спина ребёнка не должна открываться в момент приседания. Штанишки бывают двух видов. Обычные на резинках и полукомбинезон. Второй вариант выглядит как штаны на подтяжках. Длина лямок регулируется. Здесь выбор зависит от ваших предпочтений. Подкладка в верхней одежде должна быть комфортной и мягкой. В ней должно быть приятно ходить.

**Выбор одежды зависит от температуры воздуха на улице**

При температуре **-5 - +5 С**

При такой температуре одежда ребёнка зимой включает термобельё (колготки и футболка с длинным рукавом), комбинезон на синтепоне, нитяные носки, тёплые ботинки со стелькой из шерсти, шерстяную шапку и тёплые перчатки.

Термобельё пришло сначала в гражданский, а затем и 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 даёт нужный эффект.

Благодаря этому ребёнку будет тепло, и он останется сухим, даже если будет активно бегать и играть.

Если у ребёнка аллергия на шерсть, то термобельё может ему

не подойти. Термобельё можно заменить футболкой с длинным рукавом, водолазкой или свитер изо льна или хлопка с смесью синтетики. Чистый хлопок использовать не рекомендуют – он слишком хорошо впитывает влагу и охлаждается.

**При температуре -5 - -10 С**

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

**При температуре -10 – 15 С**

В случае, если зима выдалась достаточно холодной, термобельё дополняется комплектом одежды из флиса (искусственной тонкой шерсти). Обязательно на х/б носки нужно надеть шерстяные.

Тёплые ботинки можно заменить валенками. В такую погоду одежда ребёнка зимой должна включать комбинезон на пуху с капюшоном, который накидывается поверх шерстяной шапки.

Перчаткам лучше предпочесть варежки – шерстяные или с подкладкой из меха.

Чем старше и активнее ребёнок, тем меньше нужно его кутать – он и так не замёрзнет, если будет много двигаться. Если одежда будет тесной, кровь не будет нормально циркулировать, и увеличится риск обморожения. Не забывайте, что самая высокая теплоотдача – с головы, рук и ног. Поэтому особенно важно позаботиться о тёплой шапке, шарфе, варежках и обуви.

***С вашим ребёнком всё в порядке, если у него:***

\* румяные щёки – значит, кровь циркулирует нормально;

\* прохладный нос и щёки (но не ледяные);

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

\* ребёнок не жалуется на холод.

Если ребёнок замёрз, это можно определить по таким

признакам:

 красный нос и бледные щёки;

 холодная шея, переносица, руки выше кисти;

 ледяные ноги (часто они очень быстро охлаждаются из-за

слишком тесной обуви);

 ребёнок сам говорит, что замёрз (поверьте, замёрзший

ребёнок молчать не будет).

Если ребёнок перегрелся или вспотел, это можно узнать по:

 тёплому лицу при температуре -8 С;

 очень тёплым и влажным шее и спине;

 слишком тёплым рукам и ногам.

 Замёрзшего или перегревшегося ребёнка нужно срочно

уводить домой. Если ноги малыша вспотели, наденьте на

него лёгкие сухие носки, если замёрзли – дополнительно

наденьте на него пару тёплых носков.

Одежда ребёнка зимой очень важна для профилактики простудных заболеваний.

Помните! Правильно подобранная одежда ребёнка зимой – залог его здоровья!

**Безопасность!**

Задумываясь о том, как одеть ребёнка зимой не забывайте о безопасности. На любую детскую одежду обязательно прикрепите яркие, светоотражающие элементы. Не будет лишним вложить на подкладку с именем, адресом и телефоном!