

## Консультация для родителей:

### «Как правильно одеть ребенка зимой на прогулку».

Воспитатели: Климина М.В., Мясникова Н.А.

Не стоит отказываться от зимних прогулок из страха перед простудными заболеваниями. Ведь свежий воздух наоборот укрепляет здоровье и повышает иммунитет. Конечно, если ребенок одет правильно – без риска перегреться или переохладиться.

Не редко воспитателю задают родители вопросы по поводу своего чада и чаще всего это касается «Как поел, поспал и т.д.» 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. Если у вас есть сомнения, правильно ли одет ребенок, который сам еще не может рассказать о неудобствах или не хочет говорить (лишь бы остаться на прогулке), есть ряд признаков, по которым можно определить проблему:

- Если ребенок ни на что не жалуется, активно играет, его щечки румяные, нос, ладошки, щеки прохладные (не холодные!), значит поводов для беспокойства нет!
- Нос покраснел, а щечки бледные. Руки, нос (кончик носа белый), ножки и шея холодные. Ребенок стал чаще дышать, и больше времени проводит стоя или сидя. Все это говорит о том, что ребенок замерз и ему необходимо вернуться в группу, домой и согреться.

Чтобы согревание прошло как можно быстрее и полезнее для организма малыша, нужно поступить так. В первую очередь нужно переодеть ребенка в теплые домашние вещи. Потому что одежда также «замерзла» и тело под ней не может согреться, пока не прогреет всю одежду. Утеплить ножки и поесть теплой жидкой пищи – любой суп или бульон хорошо подойдет. С мороза

горячее не желательно. Можно теплый чай с медом, малиной, с травками, можно теплое молоко с медом. Часто мамы настолько заботятся о малыше, не контролируя погоду, одевают все подряд на ребенка и перебарщивают с утеплением. Хотя это еще хуже, ребенок, активный, играет и при чрезмерном укутывании может перегреться и вспотеть. Мокрая одежда быстро охлаждается и не дает возможность согреться.

Кутать ребенка стоит только в младенчестве, т.к. дитя малоподвижно и ему трудно сохранять тепло собственным телом. А ребят постарше, подвижных, которые самостоятельно бегают и прыгают, нужно одевать полегче.

Как понять перегрелся ли ребенок?

- Спина и шея теплые и вспотевшие. Лицо теплое, красное, волосы под шапкой либо мокрые либо липкие.

Попробуйте не стоять (как это делают большинство мам, замерзнув вам, кажется, что и ребенок замерз, двигаясь, что далеко не так), а поиграть с малышом так же подвижно как это делает он, и вы сразу поймете, как и вам одевать для прогулки и ему.

Как одеть ребенка:

- **от +5 до -10о С.** Ребенка можно одеть в кофточку с длинным рукавом или трикотажную водолазку, колготки, тонкий синтепоновый комбинезон, шерстяную шапку, зимнюю обувь, варежки, а не перчатки!
- **от -10 до -20о С.** Предыдущий комплект одежды можно дополнить теплым шерстяным костюмчиком или вязаной шерстяной кофтой и флисовыми штанишками, шерстяными носками поверх колготок, не стоит одевать тонкие носочки под колготки, ножки просто вспотеют (достаточно колготок и теплых носков). В качестве верхней одежды – комбинезон или зимний костюм максимально удобный!
- **ниже -20о С.** Не рекомендуется долго гулять с ребенком при такой низкой температуре воздуха, достаточно 30 минут. Одевайте ребенка в предыдущий

комплект одежды и не допускайте переохлаждения или перегрева с последующим резким охлаждением.

И не забывайте, что прогулка необходима даже если ребенок болен (если нет температуры). Выйдя на улицу на 10-15 минут у вас появится возможность проветрить помещение где ребенок находится большую часть времени.

В холодное время года пользуйтесь детской косметикой, которая защитит кожу Вашего малыша от обморожения. В аптеках есть целая серия кремов и помад, которые снимают раздражение и шелушение. Будьте внимательны при выборе косметики, консультируйтесь с педиатром, аллергологом или дерматологом.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

