

Памятка для родителей «Как одевать ребенка зимой»



Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Она также способствует физическому закаливанию детского организма, приспособлению к резким изменениям температуры.

Во время прогулок детям предоставляются уникальные условия для всестороннего развития, в полной мере удовлетворяются его потребности в активных движениях, в самостоятельных действиях при ознакомлении с окружающим миром, в новых ярких впечатлениях, в свободной игре, как с природным материалом, так и с игрушками.

Ребенок получает множество новых впечатлений, активно усваивает новую информацию, общается с другими детьми, много двигается и дышит свежим воздухом. Летом во время прогулок ребенок получает столь нужный ему ультрафиолет, а зимой приучается к холоду, приобретая необходимую закалку. Поэтому необходимо правильно одевать ребенка перед тем, как выйти с ним на прогулку.

Собирая ребенка 4-5 лет на прогулку зимой или в период межсезонья, педиатры советуют брать за основу **принцип трехслойности**:

- Первым слоем становится нательное белье из натуральных волокон либо термобелье с "дышащей" функцией. Оно способно отлично собирать и испарять влагу, обладая при этом минимальной теплоизоляцией.
- Промежуточным слоем необходимо выбрать плотную водолазку или теплый свитер с хорошей способностью удерживать тепло.
- Третьим и последним слоем станет верхняя одежда – зимний либо демисезонный полукомбинезон с курткой в зависимости от времени года.

Чем ниже температура воздуха за окном, чем выше степень влажности или сильнее порывы ветра, тем желательнее добавить дополнительный слой одежды и тем больше должна оказаться его плотность. А ребёнку важно, чтобы было удобно и легко. Как же правильно одевать своё чадо в любое время года, чтобы все были довольны и малыш не болел?

Ребёнку всё равно, когда радоваться жизни: и летом, и зимой, и осенью малыши носятся и резвятся. Главное – обеспечить им комфорт для таких игр, не дав ни замёрзнуть, ни промокнуть.

В наше время выбор детской одежды просто огромен, но следует помнить о том, что лучшие ткани для маленького ребёнка – натуральные. Одежда не должна быть велика, чтобы не мешать двигаться правильно, и ни в коем случае не должна быть слишком узкой, чтобы не стеснять его движений. Приобретать одежду надо с

учётом практичности, свободы движений, свойств сохранять тепло и испарять влагу.

Одетый в слишком тёплую одежду малыш не получит от прогулки никакого удовольствия, он быстро вспотеет и на самом деле может простудиться. Дети, которых кутают, болеют в 2-3 раза больше тех, которых одевают правильно. Можно купить удобную куртку и штаны или комбинезон, в которых он сможет и в снегу поваляться и со сверстниками побегать.

Главное предназначение одежды детей в зимний период – сохранить тепло и защитить от холода, ветра и влажности. Помимо этого важно обратить внимание на вес, ведь именно зимой приходится носить больше всего одежды и именно зимой размеры одежды сковывают движения, мешая передвигаться. Наиболее удачным сочетанием будут брюки с высоким поясом и удлиненная куртка. В качестве наполнения хороши лёгкие синтепон или пух. Обязательно малыш должен быть одет в шапку, закрывающую лоб и уши, так как они наиболее чувствительны к холоду. Закрывать шарфом или платком рот и нос ребёнка во время морозов не следует, поскольку нарушается нормальное дыхание через нос. Малыш начинает вдыхать морозный воздух открытым ртом. Платок же быстро становится влажным и вызывает неприятные ощущения.

В любое время года ребёнка не надо одевать теплее, чем одеты взрослые. У детей выше температура тела, чем у взрослых, да и двигаются они активнее взрослых, поэтому теплообмен и теплоотдача у них сильная, а значит, перестаньте одевать ребёнка в сто одежек.

