МАДОУ ЦРР –ДЕТСКИЙ САД №123 ГОРОД ТЮМЕНЬ

КОНСУЛЬТАТИВНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ПУНКТ

Выбираем одежду на зимнюю прогулку

Консультация инструктора по физической культуре

Зыряновой Лилии Николаевны

Наконец-то в нашем городе наступила настоящая зима – с морозами и обильным снегопадом! Мы, конечно, уже и забывать начали, какими должны быть в наших широтах декабрь-январь-февраль. А потому, как только столбик термометра опустился ниже -15 градусов по цельсию, большинство из нас предпочли сразу засесть дома в обнимку с книгой, компьютером или телевизором. А, ведь, ежедневные прогулки на свежем воздухе крайне необходимы для нашего здоровья и самочувствия. **Особенно в гулянье на улице нуждаются наши дети.**

Низкая температура в дозированных пропорциях очень даже полезна. Холодом закаляется организм, стимулируются его защитные силы, улучшается микроциркуляция сосудов. В первые десять минут прогулки сосуды сужаются, организм дает команду на сохранение тепла. Затем кожа начинает получать теплую, обогащенную кислородом кровь. Появляется здоровый румянец, ребенок прекрасно себя чувствует, радуя маму и папу.

Многие мамы стараются пореже гулять зимой с маленькими детьми, опасаясь, что ребенок может простудиться, что будет чаще болеть. Это ошибочное мнение, гулять нужно. Детям с самого раннего возраста необходим свежий воздух. Прогулки зимой очень полезны и пойдут ребенку только на пользу. Главное помнить о нехитрых правилах зимних прогулок.

С новорожденным малышом, можно начинать прогулку при температуре до -10 градусов на руках у мамы/папы 15-20 минут. Постепенно увеличивайте время прогулки до 1,5-2 часов. Выходить с малышом на улицу можно 1-2 раза в день. Если температура ниже (до -20), отменять прогулку не стоит, сократите время нахождения на улице вдвое. Прогулки на свежем воздухе в морозный день помогут закалить ребенка.

Во что одевать ребенка

Давайте разберемся, во что одевать ребенка для прогулки в морозный день, чтобы ему было комфортно, удобно и безопасно.

Самое главное правило – не слишком кутайте ребенка, когда собираетесь с ним на прогулку зимой. Излишне теплая одежда приведет только к тому, что ребенок сразу вспотеет, а потом замерзнет.

Детская одежда для прогулок, особенно зимой, должна быть легкой, удобной и не сковывать движения. Даже самые дорогие и сшитые из суперматериалов комбинезоны не годятся, если они взяты навырост или малы.

Обратите также внимание, что зимняя одежда для малышей, особенно новорожденных, должна быть натуральной — синтетика на морозе будет иметь эффект «стекла».

По поводу количества одежды срабатывает следующее правило – если ребёнку больше полугода, то одевайте его на один слой больше чем себя.

И еще. Поскольку детская кожа не так богата вырабатывающими жиры сальными железами, как кожа взрослого, научно доказана потребность в использовании детских защитных кремов. А потому за 20-30 минут до выхода на улицу нанесите на кожу ребенка специальный защитный крем, который не содержит воду, чтобы не обветрить щеки и нос. Перед использованием крема проверьте, не вызывает ли он у ребенка аллергию.

Как определить, комфортно ли ребенку во время прогулки

Есть факторы, позволяющие определить, комфортно ли ребенку в тех или иных погодных условиях. Многое скажет цвет лица. На морозе он может порозоветь и это нормально. А вот краснота свидетельствует, что малышу жарко. Бледная кожа — признак, что перемерз.

Холодные ручки, пятки или нос не показатели замерзания. Объективно определить, замерз ли кроха, можно пощупав тыльную поверхность шеи – под воротничком. Если там кожа холодная – значит, вы одели малыша легко, и стоит накинуть кофточку. Если кожа теплая и сухая – малышу комфортно, если же кожа горячая и особенно потная – перегрев налицо.

Чего не надо делать

Не стоит кутать шею в излишне теплый шарф, достаточно теплого воротника кофты. Тепло должно распределяться равномерно по поверхности тела. Не надо надевать на ребенка капюшон и теплую шапку, если на улице нет порывистого ветра, они создают парниковый эффект и перегревают голову – это вредно.

Не стоит закутывать крохе нос и рот шарфом, даже если на улице мороз – это нарушает нормальное дыхание крохи. Шарф совершенно не защищает от мороза, а нос и сам прекрасно обогреет вдыхаемый воздух. К тому же, шарф мгновенно намокает от дыхания и становится холодным. Достаточно тщательно очистить нос перед прогулкой и все будет в порядке.

Не растирайте замерзшие щечки и руки снегом, так как это может привести к повреждениям эпидермиса.

Следите за состоянием ребенка!

Педиатры предупреждают: до трехлетнего возраста ребенок не умеет дрожать и стучать зубами от холода, его организм еще не сформировал достаточной жировой прослойки для терморегуляции. Мама должна следить за состоянием своего ребенка на улице и вовремя отреагировать на изменения температуры его тела. Младенец в коляске просто не сможет сказать, что он замерз. Это должна увидеть мама. Вялость, внезапный сон, бледность кожи, — сигналы о возможном замерзании малыша.

Малышу постарше на прогулке не пристало сидеть на скамейке. Активные игры, беготня, чистка дорожек лопаткой, лепка снеговика, эти чудесные воспоминания останутся с ним на всю жизнь.