Консультация для родителей

Как одевать ребёнка зимой

Фоминых Оксана Владимировна
инструктор по физической культуре

С наступлением холодов родители обычно задумываются над тем, как же правильно одевать зимой ребенка.

Совет одевать ребенка «на один слой больше, чем себя» остался в прошлом. Сегодня для детей выпускают достаточно высокотехнологичные комбинезоны – и там, где взрослому требуется шерстяной свитер, ребенок прекрасно чувствует себя в тонкой водолазке. И материалы для «второго слоя» используются другие.

Очень важно!

Сначала, перед прогулкой необходимо одеться самому, чтобы ребёнок не вспотел, пока вы сами оденетесь.

Одежда должна быть многослойной, оптимальное число слоев – три. Первый – одежда, которую ребенок носит дома; второй – шерстяная кофточка или свитер и рейтузы; третий – пальто или шубка. Если слоев только два (нет шерстяной кофточки), у ребенка мерзнет спина, если больше трех (2-3 шерстяные кофточки), он перегревается.

Будьте внимательны!

- Румянец, появившийся на щеках ребенка, свидетельствует о хорошей циркуляции крови.
- Бледность, проступившая вслед за краснотой на кончике носа, свидетельствует о том, что ребенок замерз.
- Важный показатель состояния ребенка – его шея. Если она холодная – значит ребенку холодно, если влажная – он потеет и ему жарко.
- Проверьте ноги ребенка после прогулки. Если ступни влажные – поменяйте носки на более легкие. Если холодные – наденьте дополнительно шерстяные.

Запомните!

- Чтобы избежать переохлаждения, не надо кутать ребенка, особенно если он активно двигается.
- Греет не многослойная, а правильная одежда.
- Тепло удерживает не утеплитель, а полости между его волокнами, поэтому не удивляйтесь, что многие зимние комбинезоны очень легкие.
- Если вы зайдете в помещение (магазин, салон автобуса), укутанный ребенок вспотеет и, после того как выйдет на улицу, быстро замерзнет.

Веселых вам зимних прогулок!