



Как одевать ребенка, отправляясь в детский сад зимой?

Этот вопрос, наверное, задает себе каждая мама. Ведь важно не только уберечь малыша от холода, но и не перегреть его. Что еще важно для детского сада зимой в плане одежды, так это простота в одевании. Воспитателю, чтобы одеть и проследить, как оделись все дети, понадобится много времени. Но если у ребят одежда будет простой, не будет сложных застежек, ремешков и шнуровок, то воспитатель сделает свою работу быстро, и те дети, которые оделись первыми, не будут потеть, ожидая последних.

Хочется сказать, что одежду нужно приготавливать не сильно жаркую, почему:

* В сильные морозы и холод с детьми по санитарным нормам прогулки вообще запрещены.

* Дети на площадке практически все активно двигаются и бегают. Если ребенка одевать чрезмерно тепло, ему будет жарко.

К прогулке зимой готовьте - шерстяную кофту, толстовку, махровые колготки, теплые носочки - не одевайте на ребенка много разных вещей, полный комплект одежды должен быть максимум из 8 предметов. Чем больше вы наденете на ребенка разных кофточек, водолазок, футболок и фуфаяк одновременно, тем проще во всем этом будет запутаться и ребенку и воспитателю.

Хочется отдельно обратить внимание на тот момент, когда родители покупают малышу куртку на два или три сезона сразу. Это не совсем правильно. Огромная куртка на маленьком ребенке смотрится не только некрасиво, но и мешает ему нормально двигаться на прогулке, а также, хуже сохраняет тепло. Плотно прилегающая одежда, по размеру, сохраняет тепло и греет значительно лучше, чем та, которая на два размера больше! Та же ситуация с обувью. Слишком большая обувь плохо влияет на формирующуюся стопу ребенка. Обувь, которая велика или мала ребенку, ортопеды носить настоятельно запрещают.

Самые удобные шапочки для детей, так называемые «эскимоски» или шлемы. Они плотно закрывают шею и не сбиваются. Часто такие головные уборы утепляют с помощью специальных мягких подкладок в области лба, темени и ушек.

Варежки удобны для малышей младшего возраста, перчатки для более взрослых детей. Для того, чтобы варежки или перчатки не потерялись, их сшивают резинкой. Сегодня существует большой выбор варежек и перчаток из непромокаемой ткани, к тому же есть модели с высокими «манжетами», что не позволяет снегу или воде запачкать рукава.

Шарфы в детских садах не приветствуются, особенно «на выпуск». Прежде всего, это обусловлено требованиями безопасности – торчащий край шарфа может зацепиться, если, например,

ребенок будет съезжать с горки. Поэтому сейчас наиболее популярны пелеринки или капоры, которые полностью закрывают шею малыша и удобны при надевании.

Экскурс в физиологию

Все знают, что простуды случаются от переохлаждений или перегрева - и последующего переохлаждения.

Когда человека с детства приучают к холоду, как к норме, а не опасности, его организм слаженно реагирует на низкие температуры. При охлаждении кровь приливает к органам, старательно их «прогревая», защитные силы активизируются. На улице кожа становится холодной – это как раз отливает кровь, чтобы спасти внутренние органы. Но если очень холодно, да еще и человек не двигается – кровь «застывает», организм становится уязвимым. Мораль: не бойтесь закаливания. Не бойтесь холодных полов – пусть ребенок ходит босиком (не «вдруг», конечно, а постепенно). Открывайте зимой форточки. Обливайте ребенка прохладной водой после каждого купания. Мифы про «холодный пол» и «жуткие сквозняки» - это большей частью всего лишь мифы. Организм должен понимать, что холод – это нормально, а не «ах». Если человека с рождения приучили к перепаду температур, при охлаждении кровь останется, грубо говоря, где была, сохранив руки, ноги и лицо – теплыми, а не запаникует и не убежит спасать другие органы, подчиняясь нервному напряжению.

Верхнюю одежду для зимы подбирают с особой тщательностью: ребенок не должен замерзнуть.

Дополнительно подключаем разум: в излишне толстой одежде ребенок может вспотеть и быстро переохладиться. Вредно слишком тепло укутывать голову и шею ребенка. На шее проходят большие кровеносные сосуды - артерии и вены. От избыточного тепла они расширяются, к шее и голове притекает больше крови, но этот прилив происходит за счет оттока ее от ног, рук и внутренних органов. Перегрев одной части тела, и охлаждение других является крайне вредным. Дети, которым постоянно излишне обертывают шею теплыми шарфами, чаще болеют ангинами, гриппом.

Отсюда мораль: тепло распределяем равномерно, чтобы одна часть тела не перегревалась больше других. Специалисты настоятельно рекомендуют не одевать ребенку капюшон на шерстяную шапочку, если на улице нет сильного холодного ветра. Голова ребенка кажется мамам особенно незащищенной. Шерстяной шапки при температуре до -10 (без сильного ветра) вполне хватает для обогрева. Капюшон создает парниковый эффект: перегревать голову очень вредно.

!!! Даже в сильные морозы в любом случае не закрывайте ребенку шарфом или платком рот!

Природа распорядилась так, что ребенок дышит нормально при любом холоде. Если ему закрыть рот, воздух будет увлажняться, это приводит к простудам. Перед выходом прочистите ребенку нос – и все будет хорошо.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ !!!