

Консультация для родителей «Как правильно одеть ребёнка на прогулку весной.»

Воспитатель: Лобова И.А.

Рекомендаций существует великое множество. Причем все они абсолютно разные. Наши мамы и бабушки - категорически «за», чтобы одевать ребенка потеплее в любое время года во избежание замерзания.

Приверженцы современных методик советуют, наоборот, закалять ребёнка, выходя с ним на зимнюю прогулку чуть ли не в одной футболке.



Специалисты же утверждают, что одевать свое чадо нужно, исходя из собственных предпочтений в одежде - то есть, на один слой больше, чем на Вас. **Важно** помнить, что кутать ребенка нельзя - он вспотеет и точно замерзнет или, не дай Бог, заболеет. Одежда не должна быть ему мала или слишком велика - так ребенок не сможет сполна насладиться прогулкой.

Малыш должен быть одет в практичные вещи, не стесняющие его движений и имеющие способность сохранять тепло и испарять влагу. Весна радует первыми солнечными лучами, но еще достаточно ветрено и холодно, поэтому каждой маме необходимо знать, как одеть малыша для весенней прогулки, чтобы он не простудился. Первое весеннее тепло обманчиво, и одевать ребенка на улицу в это время следует с особой тщательностью. Наша задача - избежать переохлаждения, промокших ног и не допустить излишнего потоотделения на прогулке, чтобы, раздевшись, ребенок не схватил простуду под первым сквозняком.

Сорок одежек. «Пришел марток - надевай сорок порток!»

Руководствуясь этой народной мудростью, заботливые мамы с первой весенней каплей начинают старательно кутать своего ребенка в большое количество одежды. Другие, напротив, резко облегчают экипировку. И в том, и в другом случае такой подход к детской одежде на весну может привести к простудным заболеваниям. Одежек может быть гораздо меньше сорока, но вся весенняя одежда для детей должна быть теплой и обязательно дышащей. На смену шубкам и пуховикам приходят куртки с непромокаемым покрытием, утепленные синтепоном. Вязаные свитера из шерсти можно заменить на хлопчатобумажные толстовки с начесом, свитера тонкой вязки, изделия из синтетических флисовых тканей. Они позволяют сохранить тепло, но в то же время избежать перегрева и избыточного потоотделения. Брюки на время весны лучше выбирать из непромокаемых тканей, хорошо поддающихся чистке. Под них до наступления настоящего тепла лучше надевать гамаши, колготки или в идеале термобелье.

Детям одинаково вредно как перегреваться, так и переохлаждаться. Количество слоев одежды зависит от температуры воздуха. Дополнительно нужно учитывать силу ветра. При одинаковой отрицательной температуре воздуха человек мерзнет тем сильнее, чем больше скорость ветра.

Большое значение имеют индивидуальные особенности ребенка. Малоподвижный, постоянно зябнувший ребенок должен быть одет теплее, чем активный. Слишком укутанных малышей можно встретить гораздо чаще, чем недостаточно тепло одетых.

Многие мамы, собираясь на прогулку, стараются одеть ребенка теплее, чем одеваются сами. Но если это прогулка, во время которой ребенок постоянно двигается, а мама за ним наблюдает, то это неправильно. Вспотевший ребенок имеет гораздо больше шансов заболеть, чем одетый по погоде. К тому же пот может вызвать у ребенка раздражение и сыпь.

Детей нужно одевать не теплее, чем одеваются взрослые, а возможно, даже легче. (Речь не идет о детях, «гуляющих» в колясках, им нужна дополнительная защита.) Одевая ребенка, помните, что дети мерзнут меньше, чем взрослые и больше двигаются.

Ноги в тепле и сухости. Требование номер один, поскольку мокрые и замерзшие ноги чаще всего провоцируют простуды, ангины и другие неприятные заболевания. Для профилактики и предотвращения простуды подойдут специальные резиновые и нубуковые ботинки и сапожки с меховым, войлочным и синтепоном утеплителем. Обувь — это единственный предмет одежды, с которым можно не бояться переборщить в процессе утепления. Подошва обуви должна быть плотной, не гибкой, но податливой для амортизации при ходьбе. При абсолютно плоской подошве сложнее сохранять равновесие при ходьбе. Для нормальной осанки и правильного формирования свода стопы нужен небольшой каблук. На первых ботиночках рекомендованная высота каблук 5-7 мм, к двум годам - 1-1,5 см. Задник должен быть высоким, плотным и сплошным, без швов и складок. Выбирайте обувь с широким круглым носом, чтобы пальцы ног могли двигаться свободно.

Уважаемые родители предлагаем вашему вниманию 8 рекомендаций о том, как одеть ребенка весной:

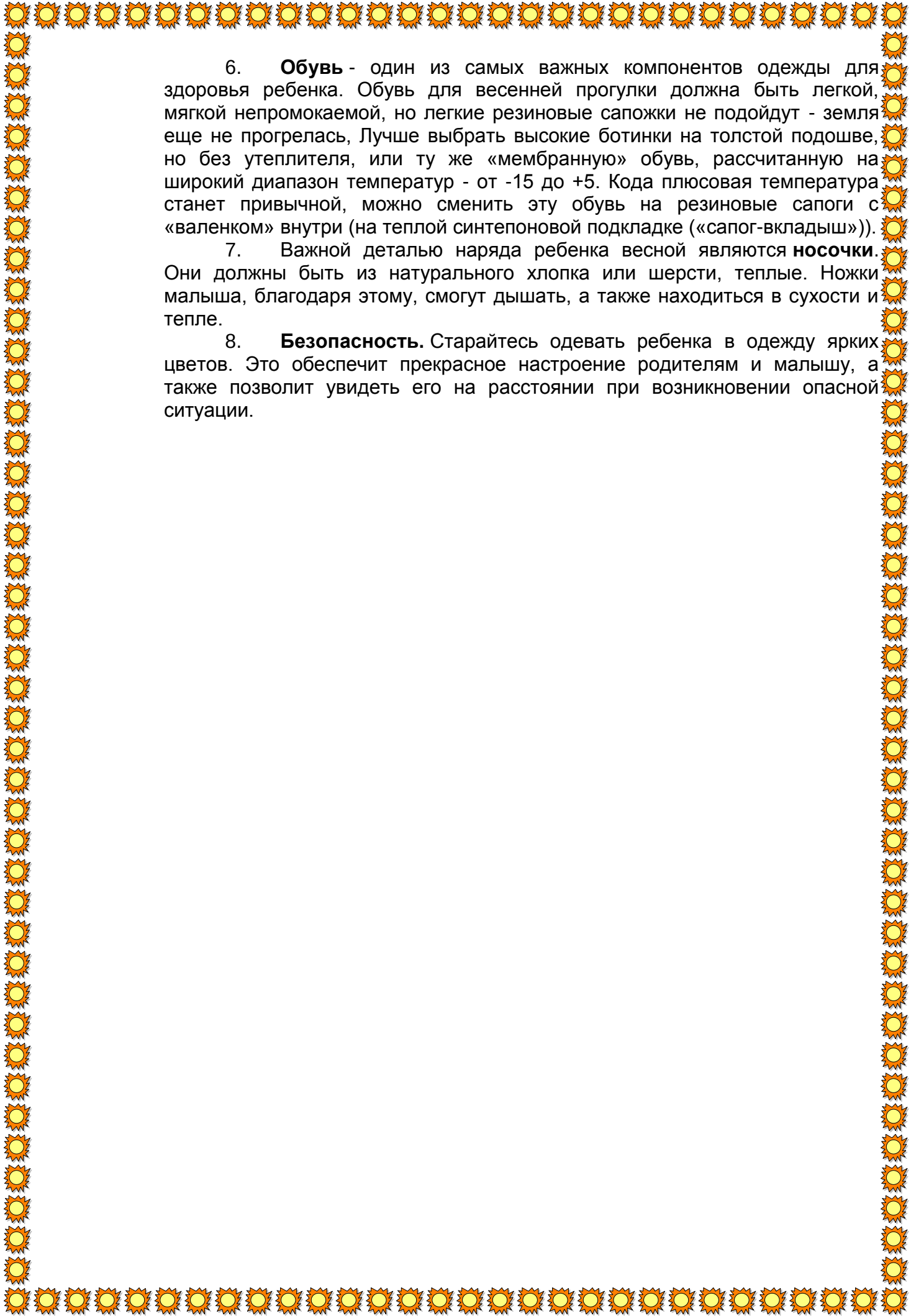
1. Не стоит сильно кутать ребенка, собираясь на весеннюю прогулку, ведь уже все-таки не зима. Ребенок, одетый в два свитера, быстро вспотеет и простудится. Гораздо важнее, чтобы одежда была непромокаемой и непродуваемой. То есть, была достаточно теплой, но не жаркой и могла защитить ребенка от дождя и ветра.

2. Для детей от 4-6 лет для весенней прогулки идеально подойдет непродуваемый и непромокаемый комбинезон. Он не сползает, его легко снимать и надевать. В нем ребенку будет удобно и тепло, в такой одежде не страшен даже холодный весенний дождь.

3. Если вы не хотите надевать на ребенка комбинезон, тогда лучше остановить свой выбор на послойном одеянии. Наденьте на ребенка маечку и трусики, теплый джемпер, колготки, непромокаемые штанишки, кофточку. Завершить «образ» нужно верхней одеждой и обувью.

4. **Шапка.** Важной частью одежды ребенка для весенней прогулки является шапка. Отличным вариантом может стать шапка-труба (шапка-шлем), которая одновременно выполняет функцию шапки и шарфа. Головной убор для прогулки весной должен быть теплым и непромокаемым.

5. **Шарф.** Также не стоит забывать о шарфе, особенно, если ребенок наденет обычную шапку, а не шапку-трубу. Шарф прикрывает не только горло, но и важные для иммунной системы лимфоузлы от переохлаждения. Шарф может быть любым, главное - правильно его завязать, он не должен мешать ребенку играть и бегать на прогулке. Лучше всего, научить ребенка надевать шарф под верхнюю одежду.



6. **Обувь** - один из самых важных компонентов одежды для здоровья ребенка. Обувь для весенней прогулки должна быть легкой, мягкой непромокаемой, но легкие резиновые сапожки не подойдут - земля еще не прогрелась, Лучше выбрать высокие ботинки на толстой подошве, но без утеплителя, или ту же «мембранную» обувь, рассчитанную на широкий диапазон температур - от -15 до +5. Когда плюсовая температура станет привычной, можно сменить эту обувь на резиновые сапоги с «валенком» внутри (на теплой синтепоновой подкладке («сапог-вкладыш»)).

7. Важной деталью наряда ребенка весной являются **носочки**. Они должны быть из натурального хлопка или шерсти, теплые. Ножки малыша, благодаря этому, смогут дышать, а также находиться в сухости и тепле.

8. **Безопасность**. Старайтесь одевать ребенка в одежду ярких цветов. Это обеспечит прекрасное настроение родителям и малышу, а также позволит увидеть его на расстоянии при возникновении опасной ситуации.