

«Как одеть ребёнка в холодное время года»

Собираемся гулять, надо шубку надевать

Валенки на ножки - бегать по дорожке.

Шапку, шарфик, рукавички, прячем в капюшон косички.

Не забудем санки взять, вот и всё – пора гулять.

Правильно одеть ребёнка – значит в большей степени обезопасить его от простудных заболеваний, дать возможность свободно двигаться и комфортно себя чувствовать. Одежда способствует поддержанию постоянной температуры тела человека, ограждает его от неблагоприятных влияний окружающей среды, защищает от излишней потери тепла. Сама одежда не греет, но между ней и телом, а также в порах ткани находится воздух, являющийся плохим проводником тепла. Теплосохраняющие свойства одежды зависят от её покроя, количества слоёв и от качества ткани, из которой она сшита. Ткань сохраняет тепло тем лучше, чем больше воздуха заключено в ней. Высокой способностью обладают мягкие рыхлые ткани: шерсть, вельвет, трикотаж, флис, синтепон. Достоинством всех этих тканей является ещё и то, что все они обладают хорошей воздухопроницаемостью, обеспечивающей смену воздуха, находящегося

между одеждой и телом. Из этих тканей шьют одежду, предназначенную для холодного времени года. Одежда должна соответствовать возрасту, полу, росту и пропорциям тела ребёнка. Она не должна стеснять движений, мешать свободному дыханию, кровообращению, пищеварению, раздражать и травмировать кожные покровы. Не допустимы тугие пояса, высокие, тесные воротники. Надо следить, чтобы резинка трусиков или пояс другой одежды малыша были достаточно свободными и находились точно на талии. Верхняя зимняя одежда защищает детей от холода, ветра и влаги, поэтому должна состоять не менее чем из двух слоёв: нижнего – теплозащитного и верхнего – ветрозащитного, предохраняющего от проникновения под одежду наружного воздуха.

Конституция зимней одежды должна обеспечивать большую герметичность, исключая поступление воздуха через застёжки, воротники и рукава. Детям одинаково вредно как перегреваться, так и переохлаждаться. Количество слоёв одежды зависит от температуры воздуха. Дополнительно нужно учитывать скорость ветра. Замечено, что при одной и той же отрицательной температуре воздуха человек мёрзнет тем сильнее, чем больше скорость ветра.

Большое значение имеют индивидуальные особенности ребёнка. Малоподвижный, постоянно зябнувший ребёнок должен быть одет теплее, чем активный. Одевая ребёнка, помните, что дети мёрзнут меньше, чем взрослые, потому что они двигаются больше. Часто неопытные родители полагают, что «толстая» куртка или комбинезон являются подходящей одеждой на зимний период. Действительно, взрослые судят по своим собственным ощущениям, забывая, что когда – то сами были детьми и бегали, прыгали, кувыркались на горках, в снегу или барахтались в лужах, не считаясь с пожеланиями родителей. При активном движении в «толстой» верхней одежде ребёнок интенсивно потеет. Пот впитывается в нижнее бельё, затем в толстовку или свитер, а потом пропитывает подкладку куртки и внутреннее наполнение (синтепон). При низкой температуре воздуха зимой влага конденсируется, остывает и стоит только ребёнку остановиться на некоторое время, вызывает резкое переохлаждение тела. За время прогулку на улице ребёнок несколько раз останавливается и резко остывает. Чтобы получить представление об этом – попробуйте сами побегать в «толстой» одежде. Как следствие ваших заблуждений, дети в подобной одежде постоянно подвержены

простудными заболеваниями. Чтобы убедиться, что малыш не замёрз, потрогайте его шею. Ориентироваться на температуру рук не стоит – ноги и руки на зимних прогулках «страдают» первыми. Ноги и руки в норме не должны быть тёплыми (чуть ниже комнатной температуры), это означает правильную терморегуляцию. Чтобы избежать переохлаждения, не нужно укутывать ребёнка, особенно если он активно двигается. Запомните, что греет не только многослойная, но и правильно подобранная одежда. Ничто не мешает ребёнку знакомиться с прелестями зимней погоды, если одежда будет правильной и комфортной.

Правильная одежда легко и быстро снимется и надевается, что позволяет развивать самостоятельность и повышает самооценку ребёнка, не содержит сложных застёжек и шнурков, а также соответствует погодным условиям, росту и размеру.

Одежда не должна плотно облегать тело (за исключением майки, водолазки). Во – первых, небольшая воздушная прослойка между тканью и кожей хорошо сохраняет тепло. Во – вторых, слишком тесные вещи сковывают движения дошкольника и ухудшают кровообращение. Поэтому следите, чтобы

брюки не сидели слишком плотно на бёдрах, а свитера не жали под мышками.

Отдавайте предпочтения натуральным тканям. Хлопчатобумажные и шерстяные вещи теряют вид намного быстрее, чем синтетические. Однако у них есть важные преимущества: они сохраняют тепло и дают коже возможность дышать. В то же время синтетика создаёт парниковый эффект, влага скапливается на коже и не испаряется. Из – за этого ребёнок может легко подхватить насморк.

В сильный мороз нужно использовать не менее трёх слоёв одежды:

Первый слой – майка, футболка.

Второй слой – трикотажная кофта и лёгкий свитер (для активного ребёнка), шерстяной свитер (для малоподвижного).

Отдавайте предпочтение трикотажным вещам, шерстяным свитерам без кнопок, пуговиц и молний. Брюки на подкладке из непромокаемой ткани защитят ребёнка от влажного снега. Лучше, чтобы брюки были с высокой талией или, так на лямках, так как дети часто приседают или наклоняются в процессе игры и часть спины (поясница) обнажается, что может привести к проблемам со здоровьем.

Тёплые непромокаемые штаны, надетые поверх обычных дадут ребёнку возможность свободно двигаться.

Третий слой – куртка на синтепоне или пухе сделает прогулку очень комфортной. Хороша куртка из плотного и непромокаемого материала, что обеспечит дополнительную воздушную прослойку, а также защитит от ветра и влаги.

Шапка должна соответствовать форме головы ребёнка – прикрывать лоб, уши и затылок. В шапке на подкладке из плотной натуральной ткани ребёнку не будет жарко, но у неё должны быть завязки, чтобы не было проблем с открытыми ушами. Очень хороши шапки из непромокаемой ткани на искусственном меху. Альтернативой бантику из завязок хорошо послужит передвижной пластмассовый зажим, который очень удобен в использовании. Врачи часто повторяют родителям: кутать ребёнка вредно, но руки и ноги постоянно должны быть в тепле. Дело в том, что в конечностях очень развита сеть мельчайших подкожных сосудов – капилляров, которые легко отдают тепло. Вследствие этого ступни и ладошки замерзают намного быстрее, чем другие части тела.

Поэтому важная часть экипировки – обувь и варежки. Ребёнок никогда не промочит ноги, если вы правильно подберёте обувь для сырой и холодной погоды. Обратите внимание на верхнее покрытие. Натуральная кожа с пропиткой – то, что нужно. Валенки на подошве тоже хороши. Подошва должна быть утолщённой, но гибкой. Тогда она не потрескается и обеспечит стопе физиологическое положение и тепло. Важно, чтобы ноги не мёрзли и не потели, после прогулки проверяйте стопы детей, если они влажные возможно синтетические колготки или носки ребёнку не подходят, холодные – значит, обувь не соответствует потребностям ребёнка, прогулка длится 1-1.5 часа. Отдавайте предпочтение обуви на липучках, шнурки – травмоопасны, сложны и трудоёмки в одевании, а молнии часто заедают и ломаются.

Купите двуслойные варежки из непромокаемой ткани на подкладке (вязаные быстро намокают от влажного снега), перчатки – сложны в одевании. И не забудьте прикрепить их к резинке, чтобы они не потерялись, но так, чтобы их легко можно было вытащить и просушить. Если ребёнок склонен к частым простудам, подумайте о шарфе, который пригодится в ветреную погоду.

И самое главное помните, ежедневные прогулки очень важны для ребёнка, они укрепляют здоровье и способствуют хорошему развитию. А от того, как вы одели своего ребёнка, зависит его настроение в течение дня. Сложная одежда забирает время от прогулки. Также развивайте самостоятельность своих детей – никогда не делайте за них то, что они могут сделать сами.

Спасибо за внимание.