

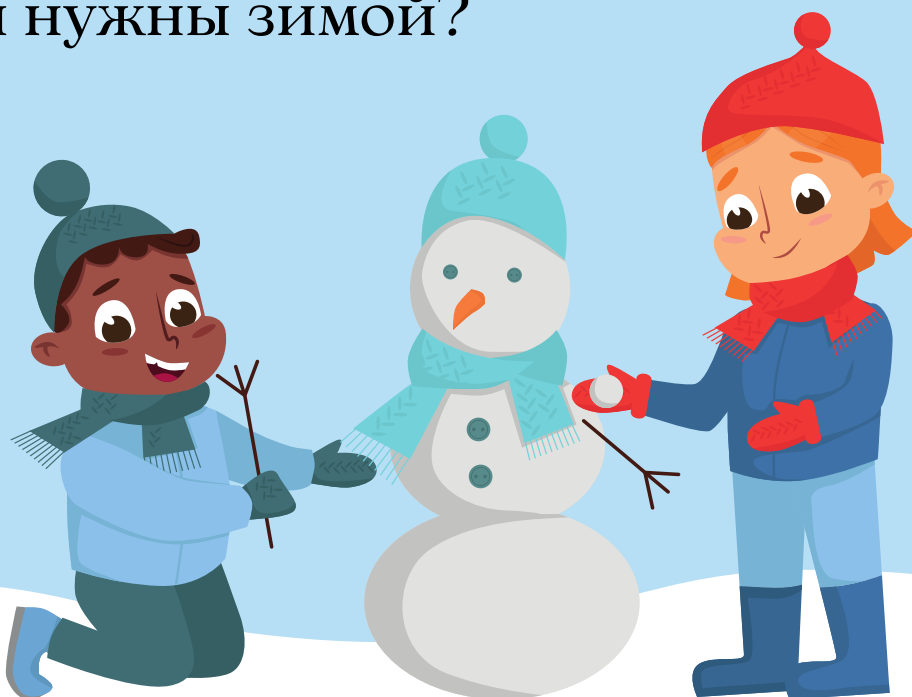
Консультация для родителей "Прогулки с детьми зимой"



Как же красиво зимой! Мягкий пушистый снежок, все деревья стоят в серебре, легкий морозец кусает за румяные щечки наших детей. Хочется поговорить с вами о зимних прогулках с детьми.



Довольно часто в детском саду мы слышим от родителей такой вопрос: «Может, на улицу не пойдете - холодно, простудятся». Запомните простое правило: для детей любая погода хороша, и ежедневная прогулка необходима. Другое дело насколько частые и длительные прогулки нужны зимой?



Время прогулки по возрасту

Врачи рекомендуют двух - четырехлетним детям гулять на свежем воздухе каждый день до четырех часов.

Даже при пятнадцатиградусном морозе свежий воздух приносит пользу. Если такой режим по каким-то факторам для вас неприемлем, минимальная длительность прогулок должна быть дважды в день по полчаса. Этого будет достаточно для поддержания иммунитета малыша.

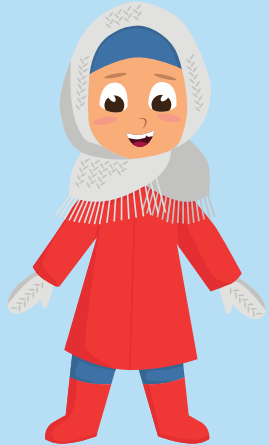


Температура

Для детей 2-3-х лет допустимая температура для прогулок -15 градусов.

Дети лучше переносят холод, если их покормить перед прогулкой - особенное тепло даёт пища, богатая углеводами и жирами.

Если ребенок замерз на улице - надо переодеть его после прогулки в тёплое сухое бельё.



Как одевать малыша?

Чтобы прогулка приносила только радость, необходимо знать, как одевать ребенка по погоде. Самое главное правило - не слишком кутайте ребенка, когда собираете на прогулку зимой. Излишне теплая одежда приведет только к тому, что ребенок сразу вспотеет, а потом замерзнет.

Чтобы во время прогулки понять, правильно ли вы одели малыша, потрогайте шею - если она горячая и потная - ему жарко.

При перегревании защитные силы организма у ребенка снижаются, и есть риск при малейшем сквозняке получить сопلي, кашель и температуру. И поэтому причина простуд часто не в переохлаждении, а в излишней одежде, в которой малыш потеет.

Детская одежда для прогулок должна быть легкой, удобной и не сковывать движения. Идеально одетый ребенок – это ребенок, одетый во столько же слоев одежды как и вы.



Примерный комплект одежды

должен состоять из:

- хлопчатобумажного белья
- пуловера или водолазки с длинными рукавами
- шерстяного свитера
- непродуваемого и непромокаемого комбинезона



Особое внимание уделите качеству обуви ребенка. Желательно, чтобы зимняя обувь была из натуральных материалов, на один или два размера больше, чтобы можно было надеть ребенку шерстяные носочки. Конечно же, обязательно в зимнем комплекте вашего малыша должны быть теплые варежки, шапка и шарф. Причем, не стоит закрывать нос и рот ребенка шарфом, ошибочно думая, что так ребенок не замерзнет, рот и нос должны быть открыты. Шарф совершенно не защищает от мороза, к тому же, он мгновенно намокает от дыхания и становится холодным.



Гулять ли если ребёнок болеет?

Многие родители считают, что простуженный ребёнок не должен гулять.

Если температура у малыша не повышена, прогулки нужны обязательно!

Держать больного ребёнка неделями в квартире – заблуждение родителей.

Только на прогулке лучше ограничиться пассивным катанием на саночках или пройти «за ручку» спокойным шагом, покормить птичек, понаблюдать за снегом и т.д. От подвижных игр пока лучше отказаться. Если малыш не хочет гулять из-за плохого самочувствия или температура на улице более жесткая, погуляйте по балкону, проветривая комнаты.

