«Прогулки с детьми в зимний период»

Консультация для родителей

Подготовил воспитатель: Лукьянчук И.Г.
Декабрь 2019 год

Некоторые родители зимой гуляют очень мало с детьми, или вообще не гуляют, ссылаясь на холодную погоду, а если и гуляют, то считают, что ребёнка надо одевать теплей, это заблуждение.

Дети, которых кутают, чаще болеют, движения сами по себе согревают организм, и помощь в перегреве излишняя, так как в организме нарушается теплообмен, в результате такие дети болеют чаще, им достаточно лёгкого сквозняка, чтобы простыть.

Чтобы удержать тепло, одежда не должна плотно прилегать к телу.

Самое надёжное средство от холода - воздух, чтобы лучше защититьребёнка от низкой температуры необходимо создать вокруг тела воздушную прослойку, одежда должна быть тёплой и достаточно свободной. Сначала на тело ребёнка надо надеть майку или футболку из хлопка, которая хорошо впитывает пот, потом пуловер или шерстяной свитер, сводный, но плотно прилегающий на шее и запястьях.

На ноги следует надеть шерстяные носки и тёплые ботинки или сапожки на натуральном меху, но не тесные, а такие, чтобы большой палец ноги мог легко двигаться внутри.

Ошибочно родители считают, что зимой достаточно погулять часок. Всё зависит от закалённости ребёнка и уличной температуры. Для ребенка 3 х лет, прогулки допустимы при температуре -15 градусов. Дети лучше переносят холод, если их покормить перед прогулкой - особенное тепло даёт пища, богатая углеводами и жирами.

Многие родители считают, что простуженный ребёнок не должен гулять.

Если температура у малыша не повышена, прогулки нужны обязательно!

Держать больного ребёнка неделями в квартире - не лучший выход и заблуждение родителей. На свежем воздухе, насморк как будто отступает, нос прочищается, начинает дышать. Ничего если будет морозец, следите, чтобы ребёнок не дышал ртом, чтобы его не продуло ветром, чтобы он не вспотел. Не надо позволять ему много двигаться, кататься с горки, достаточно пройти «за ручку» спокойным шагом, покормить птичек, понаблюдать за снегом и т.д.

Берегите своих детей, закаляйте, помните, что прогулки в любое время года - всегда хороши, полезны для здоровья ваших детей и вас самих!