

Консультация для родителей «Семь родительских заблуждений о морозной погоде»

*автор-составитель: инструктор по физической культуре
МБДОУ «Детский сад №13» г.о. Самара Цыпляева Т.А.*

1. «Ребенка нужно одевать теплее».

Дети, которых сильно кутают, чаще болеют. Особенно опасно слишком тепло одевать детей, которые уже умеют ходить. Движение само по себе согревает организм и помощь «сто одежек» излишня. В организме нарушается теплообмен и в результате ребенок перегревается. Тогда довольно даже легкого сквозняка, чтобы заболеть.

2. «Чтобы удержать тепло, одежда должна плотно прилегать к телу».

Самое надежное средство от холода – воздух. Оказывается, чтобы лучше защититься от низкой температуры, надо создать вокруг тела воздушную прослойку. Для этого подойдет теплая, но достаточно просторная одежда. Что надеть под куртку или пальто? Сначала майку или футболку из хлопка, которая хорошо впитывает пот, потом полувер или шерстяной свитер, но плотно прилегающий на шее и запястьях. На ноги шерстяные носки и теплые ботинки на меху или сапожки, но не тесные, а такие, чтобы большой палец ноги мог легко двигаться внутри.

3. «Если малышу холодно, он даст знать об этом».

Ребенок до 2-3 лет еще не может сказать «мне холодно», не умеет стучать зубами и дрожать. Единственной реакцией сильно замерзшего малыша станут бледность и желание спать. Имейте в виду: момент, когда тело ребенка расслабляется – сигнал опасности!

4. «Достаточно погулять часок».

На этот счет нет строгих правил. Все зависит от закаленности ребенка и уличной температуры. Дети лучше переносят холод, если их покормить перед прогулкой. Поэтому лучше погулять сразу после еды.

5. «Беда, если у ребенка замерзнут уши».

В мороз, боясь отита, мамы и бабушки используют целый арсенал, состоящий из платочков, шапок – ушанок. Анатомическое строение детского уха таково, что просвет евстахиевых труб гораздо шире, чем у взрослого. Даже при легком насморке жидкие выделения из носа через носоглотку легко туда затекают, неся с собой инфекцию. Чаще всего именно из – за этого

возникают отиты, а не из – за того, что застудил уши. Позаботьтесь поплотнее закрыть шею и затылок ребенка – именно здесь происходит наибольшая потеря тепла. А уши надо закалять с самого рождения – не надевать слишком плотно прилегающие многочисленные шапочки.

6. «Если ребенок замерз, нужно его быстрее согреть».

Чтобы согреть ребенка, прежде всего, переоденьте его в теплое, сухое белье, положите в кровать и укройте одеялом. Обычной комнатной температуры вполне достаточно, чтоб ребенок согрелся. Так же можно легко массажировать замерзшие конечности ребенка - растирая, но без нажима.

7. «Простуженный ребенок не должен гулять».

Если температура не повышена, прогулки нужны обязательно. Держать больного ребенка неделями в квартире – не лучший выход. Наверное, вы заметили, что на свежем воздухе даже насморк отсутствует. Ничего, если будет и морозец. Просто следите, чтобы ребенок не дышал ртом, чтоб его не продуло ветром, и он не вспотел. И помните, оптимальная температура для прогулок с ребенком зимой - до -15 градусов по Цельсию.