

Все родители хотят, чтобы их маленькое чудо росло здоровым, сильным и всегда было в хорошем настроении. Но здоровье любого ребенка, прежде всего, зависит от того, как Вы его одеваете на прогулку. О том, как одевать ребенка по погоде - в этой статье.

На первых порах, когда родители еще не совсем знают, как вести себя с малышом, они стараются надевать на него сто одежек, постоянно думая, что ребенок мерзнет. А это в корне неверно, потому как большое количество одежды и одеял – прямой путь к перегреву, в результате которого ребенок может вспотеть и простудиться. Определить состояние малыша можно, потрогав его носик, и если он теплый - значит, ребенок в данной одежде чувствует себя хорошо. Если ему станет холодно, он может начать икать, в этом случае его надо немного утеплить. Чтобы это сделать, иногда достаточно надеть малышу чепчик, так как в первую очередь у детей мерзнет голова. Именно поэтому головному убору следует уделять особое внимание – надевать теплую шапочку, а летом – чепчик, чтобы не допустить солнечного удара. Уточним, что с младенцем, появившимся на свет зимой, можно гулять при температуре не меньше -5С, на 10-15 минут. При этом его лучше всего завернуть в теплый конверт, который не будет сковывать его движения. Когда крохе исполнится несколько месяцев, на улицу можно выходить и при температуре до -10С, в этом случае, говоря, как одевать по погоде, посоветуем такой вариант: подгузник, боди, комбинезон, теплая кофточка, штанишки из шерсти, и опять же – завернуть в конверт. Чтобы не допустить переохлаждения малыша, не забывайте время от времени проверять его «носик-градусник». И по возможности старайтесь не допустить того, чтобы он начал

плакать, потому как он может наглотаться морозного воздуха. Лучше всего выходить на прогулку, покормив малыша, так он сможет быстрее заснуть и подышать свежим воздухом. Собираясь на прогулку с малышом, независимо от времени года, учитывайте температуру комфорта. К ней, помимо градусов Цельсия, относится сила ветра, уровень влажности и прочие параметры, но все их вычислить довольно проблематично, поэтому, как правило, в расчет берется только ветер. Если ветер небольшой, от показателя на термометре отнимите пару градусов, это и будет температура комфорта. При умеренном ветре (когда качаются верхушки деревьев) отнимать следует уже больше, а при сильном гулять с детьми вообще нежелательно. Зимой не советуем выходить на улицу с ребенком даже при умеренном ветре, потому что наряду с низкой температурой он может привести к обморожению. Говоря о том, как одевать ребенка по погоде, дадим универсальный совет – если малыш лежит в коляске, надевайте на него на один трикотажный слой больше, чем одеваете сами, если бегаёт – на один слой меньше. Стоит прислушиваться к тому, что малыш сам хочет надеть, так как он явно лучше Вас знает, в чем ему будет комфортно.

Одеваем ребенка по погоде.

А теперь отдельно для каждого температурного режима. Это общие рекомендации, которые подходят не для всех детей, но для большинства – это точно. Итак:

22С и более – хлопчатобумажное белье, футболка и штанишки (шортики) – также х/б, чепчик или панамка.

20-22С – х/б белье, костюм из трикотажа, чепчик.

17-19С – х/б белье, два костюма – хлопчатобумажный и трикотажный (полушерстяной), носочки, легкая шапочка.

14-16С – х/б белье, х/б костюм, костюм из шерсти (далее – теплый), две пары носков – легкие и теплые, теплая шапочка.

10-13С – х/б белье, х/б костюм, теплый костюм, две пары носков, комбинезончик, чепчик и шапочка, варежки, шарфик.

3-9С – х/б белье, х/б костюм, теплый костюм, теплая кофточка, рейтузы, шерстяные носки (2 пары), комбинезончик, чепчик и шапочка, варежки, шарфик.

-5 - +2С – х/б белье, х/б костюм, теплый костюм, теплая кофточка, рейтузы, шерстяные носки (2 пары), теплый комбинезон, чепчик и шерстяная шапочка, варежки, шарфик.

-5 - -10С – х/б белье, х/б костюм, водолазка, теплая кофточка, зимний комбинезон, колготки, штанишки, шерстяная шапочка, варежки, шарфик.

При более низких температурах гулять с ребенком не рекомендуется, или, по крайней мере, выходить очень ненадолго. При этом в качестве обуви обязательно следует надевать либо теплые сапожки, либо валенки + добавить еще один костюмчик и надеть капюшон, чтобы защитить малыша от ветра.

Помимо всего вышперечисленного, при выборе одежды, необходимо учитывать, как ребенок реагирует на погоду. А реагирует детки на нее довольно чувствительно, по той причине, что их, еще не совсем сформировавшийся организм плохо перестраивается при погодных изменениях, причем это происходит на гормональном фоне, и, если погода неблагоприятная, может сопровождаться слабостью, усталостью, плохим настроением и плохим состоянием организма в целом. Чтобы этого не допустить, врачи советуют регулярно проводить профилактику для укрепления детского организма. К ней относится: закаливание, физкультура для малышей, правильное питание, полноценный отдых, прогулки на свежем воздухе. В отдельных случаях используется иглоукалывание и специальная метеопрофилактика, но это делается лишь самым метеозависимым деткам. В плане одежды же, для того чтобы помочь малышу лучше приспособиться к погоде, нужно следить за тем, чтобы его ноги были в тепле, но не перегревались. Впрочем, это касается не только ног, но и всего тела, однако ноги требуют особого внимания.



с.Камышевка ул. Ленина д.9
Тел. 8(35257) 9-85-88

Муниципальное казенное дошкольное
образовательное учреждение
«Камышевский детский сад»

Как одеть ребенка по погоде.



с.Камышевка
2018г.