

Как правильно одеть ребенка зимой.

Выполнила воспитатель: Симакова Т.И.

14.11.2016

В зимний период одежда играет основополагающую роль в сохранении здоровья ребёнка. Необходимо соблюсти строгий баланс, чтобы не перегреть и не вызвать переохлаждение организма.

Организм детей значительно отличается от организма взрослого человека, поэтому требования к одежде предъявляются различные.

Всегда вначале одевайтесь сами, а потом одевайте ребенка. Если одетый малыш будет вас ждать в теплом помещении, он может вспотеть, а в дальнейшем замёрзнуть и простудиться.

Ни в коем случае нельзя одевать чадо зимой в лёгкую одежду. Для закаливания существуют определенные процедуры, а в холодную погоду этим можно вызвать только болезнь.

Если ребенка слишком тепло одеть, то существует опасность того, что малыш начнет потеть. Впоследствии, если он зайдет в теплое помещение, малейший сквозняк может вызвать простуду.

Когда ребенок будет бегать на улице, не надо его кутать, а если он находится без движения в коляске, одеть следует теплее.

Одежда не должна быть на вырост или, наоборот, слишком прилегать к телу. Необходимо позаботиться о том, чтобы ее размер соответствовал размеру ребенка. Не надо надевать на кроху несколько свитеров или штанов. Крохе должно быть комфортно, его движениям ничего не должно мешать.

Желательно, чтобы одежда (как верхняя, так и нижняя) была изготовлена из натуральных материалов. В этом случае, она будет хорошо удерживать тепло и одновременно пропускать воздух.

Курточка и штаны должны защищать ребенка от снега и ветра. Сапожки тоже не должны пропускать влагу. Под них оденьте шерстяные носки.

Если вы зашли в магазин, в гости или другое помещение, снимите с ребенка шапку и расстегните курточку. Таким образом вы не дадите ребенку сильно вспотеть.

Не перегревайте шею и голову ребенка. В этом случае происходит отток крови от ножек и ручек ребёнка к шее. Одна часть тела обогревается за счёт другой. Это очень вредно и часто провоцирует ангину.

Шапка должна закрывать уши, быть тёплой и не пропускать ветра.

Не забудьте перед выходом на улицу положить в карманчик малыша носовой платок и протереть носик.

Источник: <http://bagiraclub.ru/pamyatka-kak-odevat-rebenka-zimoi>