

# Собираем ребёнка на зимнюю прогулку



Автор:  
Воспитатель  
МАДОУ ЦРР д/с №  
14  
Пономаренко Т.С.

**Зимой одежда у ребенка подчиняется такому принципу «1», когда ребенку меньше, чем полгода. Это говорит о том, что у ребенка количество слоев одежды на один слой должно быть больше, чем у вас. Чем ребенок активнее и старше, его следует меньше кутать, если малыш много двигается, он не замерзнет. А вот если у малыша тесная одежда, кровь не сможет нормально циркулировать, в результате чего увеличится риск обморожения. Самая высокая теплоотдача идет с ног, рук и головы. И нужно позаботиться о теплой обуви, варежках, шарфе и теплой шапке.**

**Если вы зашли с ребенком в помещение, сразу нужно с него снять лишнюю одежду, чтобы он не перегревался и не потел. Это же касается, когда ребенок собирается на улицу. Вначале одеваются родители, а уже потом одевают ребенка, чтобы он не потел и не стоял, пока его родители соберутся. Ведь если вспотевший ребенок выйдет на улицу, то, конечно же, он простынет.**

**Если вы считаете, что одежда вашего малыша подобрана правильно, то все равно на улице, нужно следить за тем, чтобы он не перегрелся и не замерз.**

Наступают холода, и родители задают себе вопрос: Как правильно одевать ребенка зимой? Самым простым выходом будет не выпускать в холод на улицу ребенка. Он может простыть, и тогда здравствуй кашель, насморк. Но нельзя держать ребенка взаперти, ему нужны прогулки по свежему воздуху. Нужно знать, что одежда ребенка должна соответствовать погоде на улице. Можно выделить 4 диапазона температуры зимой.

— от минус 5 до плюс 5 градусов Цельсия. Одежда ребенка при этой температуре должна состоять из комбинезона на синтепоне, колготки и футболку с длинным рукавом, теплые ботиночки с шерстяной стелькой, хлопчатобумажные носки, теплые перчатки и шерстяная шапочка.

— от минус 5 до минус 10 градусов Цельсия. Предыдущий набор нужно дополнить синтетической или хлопчатобумажной водолазкой, легкой льняной. На хлопчатобумажные носки нужно надеть еще и шерстяные.

— от минус 10 до минус 15 градусов Цельсия. Теплые ботинки заменить валенками или утепленной обувью. В эту погоду одежда ребенка должна состоять из пухового комбинезона с капюшоном, он должен надеваться на шерстяную шапку. Вместо перчаток лучше надеть варежки с меховой подкладкой или шерстяные.

— от минус 15 до минус 23 градусов Цельсия. В эту погоду с ребенком нужно сидеть дома, но если, же вы вышли на улицу с ребенком, одежда должна быть такая же, как и предыдущая, и тут не поможет дополнительный слой. Нужно принять соответствующие меры предосторожности, щеки ребенка намазать жирным кремом, уменьшить время прогулки.

Будет неплохо, если у ребенка одежда будет включать термобелье. Сейчас такое белье носят взрослые и дети. Термобелье содержит смесь шерсти и синтетики. Синтетика способна выводить излишки влаги, а шерсть — сохранять тепло. В таком белье ребенку будет достаточно тепло, и даже если он будет играть и активно бегать он останется сухим. Если же у ребенка аллергия на шерсть, то такое термобелье ему не подойдет. Тогда вместо этого белья нужно надевать майку с длинным рукавом, свитер или водолазку из хлопка с примесью синтетики или изо льна. Чистый хлопок лучше не надевать, он хорошо впитывает влагу, в результате чего охлаждается.



## Как правильно одевать ребенка?

В холодную погоду есть большой риск переохлаждения, поэтому нужно создать под одеждой условия, чтобы малышу было по возможности очень комфортно. Для детей важны в одежде такие характеристики, как гидрофобность, теплопроводность, воздухопроницаемость, объем, толщина, вес, прочность и так далее.

Одежда у детей не должна быть из синтетического материала. Швы не должны натирать кожу и быть аккуратными, одежда не должна сдавливать ткани и нарушать кровоток. И если запястья сдавливает резинка, то может ухудшиться приток крови, а значит, будет переохлаждение. Удачным сочетанием будет удлиненная куртка и брюки с высоким поясом. А в качестве наполнения подойдут пух и синтепон.

В заключение скажем, как нужно правильно одевать ребенка зимой. Следуйте советам, чтобы одежда у вашего ребенка была по погоде теплой, удобной и легкой.

Вся ответственность за детей целиком лежит на родителях, и здоровье детей находится в руках взрослых.

