

6. Зимой для прогулки хватает одного часа.

Детям нужно бывать на воздухе в любое время года, в том числе и в погоду, которую принято называть «плохой» («плохая погода» — это тоже своеобразный миф, «у природы нет плохой погоды, каждая погода благодать», как известно). Многие родители думают, что зимой можно погулять часок и этого вполне достаточно. А если гулять больше, то это может навредить малышу. Однако, по мнению специалистов, на этот счет нет строгих правил. Очень многое зависит от закаленности ребенка и погоды, в частности температуры воздуха.

Естественно, что для младенца, которому всего несколько дней от роду, время прогулок должно быть ограничено (особенно в сильные морозы: за минус 10 °С, но с ребенком, которому уже исполнился месяц, можно смело гулять и дольше — несколько часов. Медики отмечают, что максимально допустимая температура для прогулок с малышом первого года жизни — минус 15. °С, а к опасным «спутникам» холодного воздуха причисляют высокую влажность и ветер. Отмечают специалисты и тот факт, что дети гораздо лучше переносят холод, если перед прогулкой они хорошо поедят. Лучшая пища в этом случае та, которая богата углеводами и жирами.

7. Простуженному ребенку гулять не нужно.

Это верно лишь в том случае, если у малыша повышенная температура. Во всех остальных случаях прогулки нужны обязательно. На свежем воздухе даже насморк как бы отступает, прочищается и начинает дышать нос. Не повод для отказа от прогулок и мороз. Важно только следить за тем, чтобы ребенок не дышал ртом, чтобы его не продуло ветром, и он не вспотел.



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!

Консультация для родителей:

«Заблуждения родителей о зимней прогулке»



Составила:
Федоренко Виолета Витальевна

МДОУ №8
п. Ропша

1. Ребенка следует одевать как можно теплее.

Наблюдения показывают, что дети, которых сильно кутают, чаще болеют. Причем специалисты отмечают, что, опасно слишком тепло одевать детей, уже умеющих ходить. Дело в том, что движения сами по себе согревают организм и нет никакой необходимости надевать на ребенка «сто одежек». Если же малыша все-таки одеть подобным образом, то в его организме нарушается теплообмен и в результате он перегревается. И тогда вполне достаточно даже легкого сквозняка, чтобы ребенок простудился.

2. Многие считают, чтобы удерживать тепло, одежда ребёнка должна плотно прилегать к телу.

Парадоксально, но самое надежное средство от холода - воздух. Оказывается, чтобы лучше защищаться 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 из хлопка, которая хорошо впитывает пот, потом пуловер или свитер, свободный, но плотно прилегающий на шее и запястьях. На ноги - тёплые носки и ботинки на меху или сапожки, но не тесные, а такие, чтобы большой палец ноги мог легко двигаться внутри.

3. Простуженного ребенка нельзя купать.

Бытует мнение, что простуженного ребенка нельзя купать. В действительности все с точностью до наоборот. Одним из самых эффективных средств снять простуду является горячая ванна. Очень важно, чтобы малыш после купания находился в теплой комнате (не менее 22 °С), иначе ребенок может переохладиться, и это приведет к обострению болезни.

4. Многие считают, если ребенок замерз, его необходимо как можно быстрее согреть.

Это и верно, и не верно. Согреть нужно, но не в «пожарном порядке». Например, если положить пальчики ребенка на батарею центрального отопления или подставить их под струю горячей воды - беды не миновать. Резкий контраст температур может вызвать сильную боль в переохлажденном участке тела или, хуже того, нарушение работы сердца! Чтобы согреть малыша, прежде всего, переоденьте его в теплое, сухое белье и укройте одеялом. Обычной комнатной температуры вполне достаточно. Если ребенок озяб, можно предложить ему не горячую ванну - пусть поплавает, порезвиться.



5. Если малышу холодно, он обязательно даст об этом знать.

Специалисты отмечают, что обычно ребенок до 2-3 лет не может сказать: «Мне холодно», он не умеет стучать зубами и дрожать. Объясняется это тем, что жировая прослойка под кожей у него еще очень мала и система терморегуляции сформировалась не до конца. А потому единственной реакцией, сильно замерзшего малыша, будут резкая бледность и непреодолимое желание спать. Родителям не стоит умиляться, когда ребенок засыпает в санках на морозе. В подобной картине нет ничего хорошего, ведь ребенок без движения лежит на морозе.



