

Т.В. Москаленко

Воспитатель группы «Радуга»

Прогулка с малышом в морозную погоду.



*Зимой, одевая ребенка на улицу,
ощущаешь себя центром
подготовки космонавтов.*

Несмотря на то, что за окном мороз, не следует засиживаться дома. И без того короткие зимние дни лучше проводить на улице. Так полезно прогуляться по заснеженному парку или скверу, где в это время года особенно красиво, подышать свежим воздухом, покормить птиц, слепить снеговика.

Что же нужно для того, чтобы зимняя прогулка с ребенком удалась?

Многие считают, что ребенка нужно одевать теплее. Не стоит слишком тепло одевать детей, которые уже умеют ходить. Движение само по себе согревает организм и помощь «сто одежек» будет лишней. Дети, которых сильно кутают, чаще всего болеют. В организме нарушается теплообмен и в результате ребенок перегревается. Тогда довольно сквозняка, чтобы заболеть.

Многие считают: чтобы удержать тепло, одежда должна плотно прилегать к телу. Чтобы лучше защититься от низкой температуры. Надо создать вокруг тела воздушную прослойку. Под курткой достаточно одеть тёплую, но достаточно просторную одежду (майка из хлопка, свитер, шерстяные носки, теплые ботинки на меху, ноне тесные, Такие, чтобы большой палец ноги мог легко двигаться внутри).

Многие считают: если малышу холодно, он даст об этом знать. Ребенок 2-3 лет еще не может сказать «мне холодно», не умеет стучать зубами, дрожит. Единственной реакцией сильно замершего малыша станут бледность и желание спать. Имейте в виду: момент, когда ребенок расслабляется – сигнал опасности! Не радуется и зимняя картина – спящий ребенок в санках. Ведь он не движется – он отдан в не ласковые руки мороза.

Многие считают – беда, если замерзли уши. Автоматическое 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. Плотнее закрывайте шею и затылок. Именно здесь происходит наибольшая потеря тепла.

Чтобы согреть ребенка, переоденьте его в тёплое, сухое бельё, положите в кровать и укройте одеялом.

Если температура не повышена, прогулки нужны обязательно. Держать больного ребенка неделями в квартире – не лучший выход. Наверное, вы заметили, 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.

Многие считают: достаточно погулять часок. Все зависит от закалённости ребенка и уличной температуры. Дети лучше переносят холод, если их кормить перед прогулкой. Поэтому лучше погулять после еды.

С приходом зимы у детей начинается настоящее раздолье – ведь активные игры на свежем воздухе полезны не только для физического здоровья малыша, но и для их эмоционального состояния.

Достаточно лишь правильно одеть малыша.