

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 91 Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБДОУ детский сад № 91 Красносельского района Санкт-Петербурга)**



**Воспитатели: Юсупова Г. А.
Степина Л. П.**

Санкт – Петербург
2022

1. Многие считают, что ребёнка надо одевать теплее.

Дети, которых кутают, увы, чаще болеют. Особенно опасно слишком тепло одевать детей, уже умевших ходить. Движения сали по себе согревают организм, и помощь «ста одёжек» излишняя. В организме нарушаются теплобалансы, и в результате он перегревается. Тогда достаточно даже легкого сквозняка, чтобы простыть.

2. Многие считают: чтобы удерживать тепло,

одежда должна плотно прилегать к телу.

Парadoxально, но самое надёжное средство от холода - воздух. Оказывается, чтобы лучше защищаться от низкой температуры, надо создавать вокруг тела воздушную прослойку. Для этого подойдёт тёплая, но достаточно просторная одежда. Что надеть под куртку или пальто? Сначала лайку или футболку из хлопка, который хорошо впитывает пот, потом шерстяной свитер, свободный, но плотно прилегающий на шее и запястьях. На ноги - шерстяные носки и теплые ботинки на леху или сапожки, но не тесные, а такие, чтобы большой палец ноги мог легко двигаться внутри.



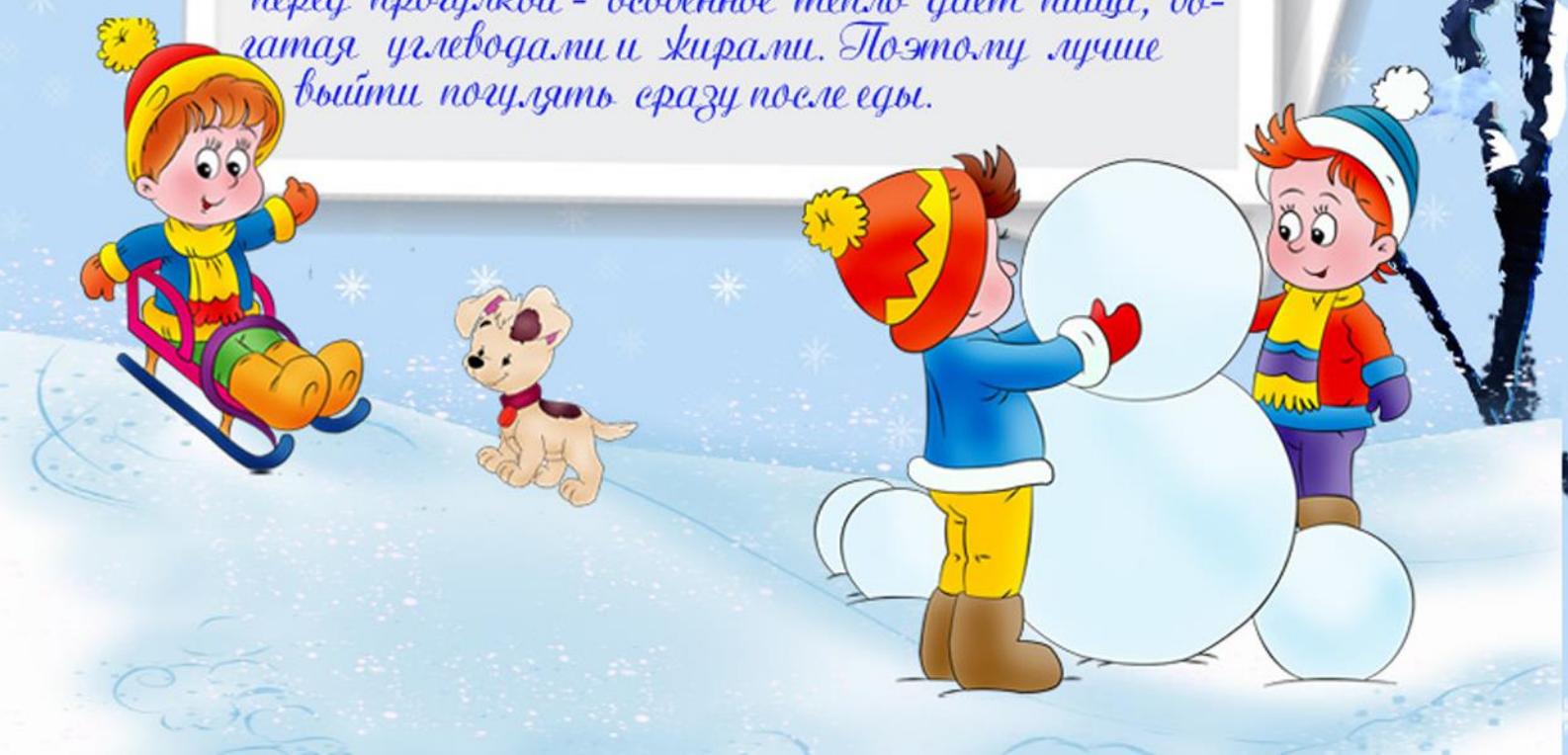
3. Многие считают, что простуженный ребёнок не должен ходить: Если температура у малыша не повышена, прогулки нужны обязательно! Держать большого ребёнка неделями в квартире - не лучший выход. наверно вы заметили, что на свежем воздухе даже наслаждение как будто отступает, и не прошибает, начинает дышать. Ничего если будет порохец. Следите, чтобы ребёнок не залепил ртом, чтобы его не продуло ветром, и он не беспомощен. Не позволяйте ему много двигаться: ни к члену пока бегом или катание с горки. Гуляйте «за ручку» - чинно и благородно, как говорили в старину.

4 Многие считают, что зимой вполне достаточно погулять часок.

На этом счёт нет строгих правил. Всё зависит от закалённости ребёнка и уличной температуры.

Максимально допустимая температура для прогулок с ребёнком -18 градусов; а опасные «спутники» зимнего воздуха - высокая влажность и ветер.

Дети лучше переносят холода, если их покормить перед прогулкой - особенное тепло даёт пища, богатая углеводами и жирами. Поэтому лучше выйти погулять сразу после еды.



5. Многие считают, если мальшу холодно, он обязательно даст об этом знать:

Ребёнок до 2 - 3 лет ещё не может сказать «Мне холодно» . не умеет стучать зубами и дрожать. Жировая прослойка под кожей у него ещё мала, и система терморегуляции сформировалась не до конца. Единственной реакцией сильно замёрзшего мальши станут бледность и непреодолимое желание спать. Челите в виду: момент, когда тело ребёнка расслабляется, сигнал опасности! Не радует и «умиляющая» зимняя картина - спящий ребёнок в санках ребёнок. Ведь он не движется - он отдан в неласковые руки мороза.

6. Многие считают: раз ребёнок замёрз, нужно как можно быстрее согреть его.

Это верно и неверно. Согреть нужно, но не в «пожарном порядке». Например, если положить замёрзшие пальчики ребёнка на батарею центрального отопления или подогревать под струю горячей воды - беды не миновать. Резкий контраст температур может вызвать сильную боль в переохлаждённом участке тела. Чтобы согреть мальши, прежде всего переоденьте его тёплое сухое бельё, положите в кровать и укройте одеяло. Обычной комнатной температуре вполне достаточно.

