Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Белоярского района «Центр развития ребенка – детский сад «Сказка» г. Белоярский»

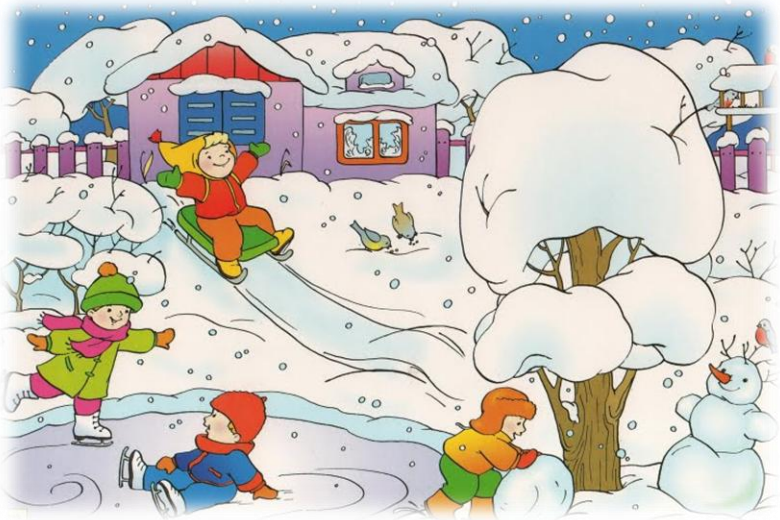
Консультация для родителей
«Как правильно одевать ребенка зимой?»

Любимая мама знает простую истину – чтобы ребенок был здоров, нужно чтобы он чаще бывал на свежем воздухе. Ежедневная прогулка, а лучше даже две, должна быть запланирована вне зависимости от того, какая за окном погода.

Если на улице уж слишком холодно, Вы, скорее всего, отправите малыша гулять, непременно укутав его в сто одежек. Это в корне не правильно!

Если обратится к мнению авторитетных экспертов – прежде всего педиатров – на ребенке должно быть надето ровно столько вещей, сколько необходимо для поддержания нормального теплообмена.

И еще одно важное НО: одежда для ребенка не должна сковывать его движения, не должна мешать играм, обувь должна быть на нескользящей (на ребристой, резиновой или рифленой) подошве.



Золотое правило одевания малышей педиатры формируют так: оденьте ребенка так же, как себя, плюс один слой. Если же слоев будет больше, чем нужно, это грозит:

- **Перегревом –** у маленького ребенка еще недостаточно развита система терморегуляции. На чрезмерное количество теплых вещей малыш может среагировать повышением температуры тела до 39°С, нарушением дыхания, апноэ (временным прекращением дыхательных движений), тепловым ударом, головокружением и головной болью. И в конечном итоге неправильный уход за ребенком может обернуться даже трагедией;
- **Переохлаждением –** в излишнем количестве теплой одежды ребенок может быстро вспотеть. После чего даже небольшой сквозняк приведет к замерзанию и впоследствии, возможно, даже к простуде;
- **Неспособностью организма приспосабливаться к условиям**