

«Шесть родительских заблуждений о морозной погоде»

Консультация для родителей



Составила Захарчук М.В.
Воспитатель ГБДОУ детский сад №45
Кировского района Санкт - Петербурга

Зима. Всё вокруг, как в сказке: белым-бело от снега и наступает самый чудесный и долгожданный праздник – Новый год. С другой стороны, природа как будто замирает и останавливается: трава прячется под толстым слоем снега, многие животные впадают в спячку, вода замерзает и превращается в лёд. Мы, родители, тоже становимся менее подвижными, нам совсем не хочется куда-либо выходить, комфортнее сидеть дома в тепле. Зимой мы спешим с работы домой, чтобы подольше полежать под тёплым пледом и пить горячий чай. Давайте разберёмся: можно ли гулять зимой или лучше сидеть дома в тепле, чтобы не заболеть?

1.«Одевайся теплее!»

Дети, которых кутают, увы, чаще болеют. Движения сами по себе согревают организм, и помощь «ста одежек» излишняя. В организме нарушается теплообмен, и в результате он перегревается. Тогда достаточно даже легкого сквозняка, чтобы постыть.



2.«Закутай ребенка, пусть будет тепло!»

Парадоксально, но самое надежное средство от холода – воздух. Оказывается, чтобы лучше защищаться от низкой температуры, надо создать вокруг тела воздушной прослойку. Для этого подойдет теплая, но достаточно просторная одежда. А обувь такая, в которой большой палец может легко двигаться внутри.



3. «Не замерзнешь!»

Жировая прослойка под кожей ребенка очень мала, система терморегуляции сформировалась не до конца. Ребенок может сразу не заметить свои ощущения. Ребенок, который катается на санках или сидит в коляске, не движется - он отдан в объятия мороза.



4. «Сейчас мы тебя согреем...»

Согреть нужно, но не в «пожарном порядке». Если прижать замерзшие пальчики ребенка к батарее 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. Просто переоденьте ребенка в теплое, сухое белье, укройте одеялом, сделайте ему негорячую ванну — пусть поплавает.



5. «Прячь уши»!

Многие считают – беда, если у ребенка замерзнут уши. В сильный мороз, боясь отита, мамы и бабушки используют целый арсенал, состоящий из платочков, шапок-ушанок, шапок-шлемов. Однако, если у детей воспаление ушей, это вовсе не значит, что переохладились именно они. Анатомическое 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.

Чаще всего именно из-за этого возникают отиты, а не из-за того, что «застудили» уши. Позаботьтесь поплотнее закрыть шею и затылок ребенка – именно здесь происходит наибольшая потеря тепла.



6. «Гулять не пойдем, ты ведь болеешь!»

Многие считают, что простуженный ребенок не должен гулять. Если температура у малыша не повышена, прогулки нужны обязательно! Держать больного ребенка неделями в квартире - не лучший выход. Наверное, вы замечали, что на свежем воздухе даже насморк как – будто отступает, нос прочищается, начинает дышать. Ничего, если будет небольшой морозец. Следите, чтобы ребенок не дышал ртом и не вспотел, позвольте ему свободно двигаться.



Источники

<https://infourok.ru>

<https://nashideti.ru>

<http://www.myshared.ru>