

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 52

Консультация для родителей
**«7 родительских заблуждений
о морозной погоде».**



*Подготовил и провел.
Инструктор по физической культуре
Макарова Л.С.*

г. Армавир

7 родительских заблуждений о морозной погоде.

1. Многие считают, что ребёнка надо одевать теплее.

Дети, которых кутают, увы, чаще болеют. Особенно опасно слишком тепло одевать детей, умеющих ходить. Движения сами по себе согревают организм, и помощь «ста одёжек» излишня.

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

Парадоксально, но самое надёжное средство от холода - воздух. Оказывается, чтобы защититься от низкой температуры, надо создать вокруг тела воздушную прослойку. Для этого подойдёт тёплая, но достаточно просторная одежда.

3. Многие считают, если малышу холодно, то он даст об этом знать.

Единственная реакция сильно замёрзшего малыша станут бледность и непреодолимое желание спать. Имейте в виду, когда тело ребёнка расслабляется - это сигнал опасности! Не радуется и «умилительная» зимняя картина - спящий ребёнок в санках. Ведь он не движется - он отдан в неласковые руки мороза.

4. Многие считают, что погулять часок зимой достаточно.

На этот счёт нет строгих правил. Всё зависит от закалённости ребёнка и уличной температуры. Дети лучше переносят холод, если их покормить перед прогулкой - особенное тепло даёт пища богатая жирами и углеводами.

5. Беда, если у ребёнка замёрзли уши.

В сильный мороз, боясь отита, мамы и бабушки используют целый арсенал, состоящий из платочков, шапок-ушанок, шапок-шлемов. Однако если у ребёнка воспаление ушей, это вовсе не значит, что переохладились именно они. Позаботьтесь плотнее закрыть шею и затылок - именно здесь происходит наибольшая потеря тепла.

6. Раз ребёнок замёрз, значит, его нужно быстрее согреть.

Это и верно, и неверно. Чтобы согреть малыша, переоденьте его в тёплое и сухое бельё, положите в кровать. Обычной комнатной температуры вполне достаточно. Если ребёнок озяб, можно предложить ему негорячую ванну - пусть порезвится, поплавает.

7. Многие считают, что простуженный ребёнок не должен гулять.

Если температура у малыша не повышена, прогулки нужны обязательны. Держать больного ребёнка неделями в квартире - не лучший выход. Следите, чтобы ребёнок не дышал ртом, чтобы его не продуло ветром, и он не вспотел. Не позволяйте ему много двигаться: ни к чему пока катание на горке и бегодня.

Здоровья вам и не болейте!