

Консультация для родителей.

ЗИМНИЕ ПРОГУЛКИ.

ВОЗРАСТ И ТЕМПЕРАТУРА.

Зимой дети до 3 – х лет и трехлетки могут гулять, если нет сильного ветра и температура до – 15 градусов.

ГДЕ ГУЛЯТЬ И СКОЛЬКО.

Для прогулки принято выбирать закрытое от ветра место, удаленное от дорог и автомагистралей. Если на улице холодно и ветрено, лучше посидеть дома. А когда погода утихомирится, можно погулять подольше. Сколько быть на воздухе, зависит от времени и настроения, а также от того, насколько тепло ребенок одет и как себя чувствует. И все же сокращать дневные прогулки нежелательно: в это время даже в пасмурную погоду дети получают ультрафиолетовое облучение.

Много спорят о том, сколько часов проводить на улице. Хорошо бы 3 часа днем и столько же вечером, если не холодно, и по 2 часа днем и вечером, если уже холодно, и даже по часику, если довольно холодно.

ОБУВЬ.

Обувь должна быть на размер – полтора свободнее, потому что надевается носок хлопчатобумажный, вслед за ним шерстяной. Обувь «на платформе» хороша для ребят постарше. Малыши еще не умеют в ней ходить – можно оступиться, потянуть сухожилия.

ОДЕЖДА.

Одежда – ее основное назначение – защита от неблагоприятных внешних воздействий. В одежде различаются внутренний и наружный слой, требования к которым прямо противоположны. Внутренний слой должен хорошо впитывать влагу, быть воздухопроницаемым, а наружный, наоборот, водоотталкивающим и не пропускающим ветер. Верхний слой одежды в зимний период наилучшим образом сохраняет тепло в замкнутой конструкции (комбинезон). Даже шуба, имеющая лучшие теплозащитные качества, проигрывает некоторым образом комбинезону (снизу все - таки дует, а если она длинновата, то и ходить невозможно).

Если ребенок много двигается, в большом количестве одежды он только вспотеет. Если ребенок закален, не следует поверх ворота свитера повязывать шарф, как и в тех случаях, когда на ребенке комбинезон или другая одежда, закрывающая горло.