



Простые истины: «Как одевать детей зимой»

- Собираясь на улицу, сначала всегда одевайтесь сами, а потом одевайте ребенка.
- Для здоровья ребенка одинаково вредны как охлаждение, так и перегрев.
- Греет не многослойная одежда, а правильная одежда. Греет не утеплитель, а полости между волокнами утеплителя (поэтому многие зимние комбинезоны очень легкие).
- Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям существенно отличается от организма взрослого. Недопустимо сравнивать свои ощущения с ощущениями ребенка: ему не так же, как вам. Ваш иммунитет, будем говорить прямо, нарушен неправильной едой, недосыпом, у кого-то – курением, все эти факторы напрямую влияют на морозоустойчивость.
- Определить, замерз ли ребенок можно по переносице, шейке и коже выше ступней и кистей рук.
- Румяные щеки и нос – признак здоровья и отличного времяпровождения, а не замерзания. Кровь должна приливать к лицу, чтобы оно не мерзло.





Как одеть ребёнка при разных температурных режимах

- ✚ +5/-5 Футболка с длинным рукавом, комбинезон мембранный или синтепон, зимняя обувь на колготки, шерстяные варежки или перчатки, шапочка из шерсти или смесовая с акрилом.
- ✚ -5/-10 Нательное белье (для мембраны – с синтетикой) или термобелье, тонкая водолазка, комбинезон с наполнителем из полиэстера (изософт, холлофайбер и пр.) или мембранный, зимняя обувь на колготки (если обувь мембранная, колготки должны быть смесовые), шапочка шерстяная, шерстяные варежки или краги.
- ✚ -10/-15 Нательное белье или термобелье, костюм из флиса или шерсти, комбинезон с наполнителем из полиэстера или пуха. Капюшон надеваем в случае сильного ветра. Непромокаемые варежки или шерстяные с мехом. Зимняя обувь – валенки на шерстяной носок или зимние сапоги с носком из шерсти или термоноском.
- ✚ -15/-25 Все то же, что и в предыдущем абзаце, прогулки ограничиваются по времени: не более часа по безветренной погоде, не более получаса при ветре. Если вы любите погулять по морозу, обязательно купите ребенку полный комплект термобелья, включая носки и варежки, тогда продолжительность прогулок можно немного увеличить.



Верхнюю одежду для зимы подбирают с особой тщательностью:

ребенок не должен замерзнуть.



- Голова ребенка кажется мамам особенно незащищенной. Шерстяной шапки при температуре до -10 (без сильного ветра) вполне хватает для обогрева. Капюшон создает парниковый эффект: *перегреть голову очень вредно.*
- Даже в сильные морозы в любом случае не закрывайте ребенку шарфом или платком рот!
- Дополнительно подключаем разум: *в излишне толстой одежде ребенок может вспотеть и быстро переохладиться.* Вредно слишком тепло закутывать голову и шею ребенка. На шее проходят большие кровеносные сосуды - артерии и вены. От избыточного тепла они расширяются, к шее и голове притекает больше крови, но этот прилив происходит за счет

оттока ее от ног, рук и внутренних органов. Дети, которым постоянно излишне обертывают шею теплыми шарфами, чаще болеют ангинами, гриппом.

- Природа распорядилась так, что ребенок дышит нормально при любом холоде. Если ему закрыть рот, воздух будет увлажняться, это приводит к простудам. Перед выходом прочистите ребенку нос – и все будет хорошо.
- Ноги и руки в зимних прогулках страдают первыми. Мышечный массив, который помогает сберегать тепло, именно в этих частях тела незначителен. Нет подкожной жировой ткани, зато есть большая по площади поверхность кожи, отдающая тепло. Ноги и руки в норме не должны быть теплыми, только прохладными (чуть ниже комнатной температуры), это означает нормальную терморегуляцию.

Отсюда мораль: тепло распределяем равномерно, чтобы одна часть тела не перегревалась больше других.



Информацию подготовила воспитатель
МАДОУ детский сад № 162 к.3
гр. «Подснежник»
Козлова Светлана Анатольевна
ноябрь 2025 г