

Консультация для родителей

«Как одеть ребенка по погоде»

Перед каждой прогулкой с ребенком родители задаются вопросом, что одеть малышу, чтобы не замерз, но и не перегрелся. Выбор одежды по погоде для самых маленьких важен, поскольку они не всегда могут внятно объяснить родителям, как себя чувствуют, холодно им или жарко.

Раньше мамам советовали одевать ребенка как себя и добавлять еще один слой одежды. Поэтому часто дети гуляли на улице, одетые как “капуста”. Однако сейчас существует больше разных типов одежек, тканей, которые будучи достаточно легкими, хорошо сохраняют тепло. К таким относятся, например, флис и термобелье.



Совсем маленького ребенка не стоит одевать в синтетику. В гардеробе обязательно должны быть теплые непромокаемые вещи, которые не продует ветер. Для ребенка, который уже активно двигается, можно посоветовать изделия с мембраной, что отводит лишнюю влагу, но это не лучший вариант для новорожденных. Помните, что во время дождливой погоды температура ощущается острее, на улице кажется холоднее. Такая погода требует наличия куртки или комбинезона с капюшоном. В переменчивую погоду гуляйте недалеко от дома, а если жарко, позаботьтесь о головном уборе, старайтесь пребывать больше в тени, возьмите воду.



Советы мамам: не допустите замерзания или перегрева.

Существует несколько признаков, по которым определяют, не замерз ли ребенок. В первую очередь стоит проверить ручки, ножки, носик - они должны быть теплыми. При перемерзании может появиться икота. Необходимо также пощупать спинку за воротником - нужно, чтобы она тоже была теплой, но не потной. Другими признаками перегрева считаются покраснения кожи, повышенная жажда, появление испарины на лобике, теплое лицо.

Как поступить, если ребенок все-таки вспотел или замерз? Сразу отправляйтесь домой, ни в коем случае не переодевайте малыша на улице, особенно когда холодно. В жару можно протереть спинку и ручки, сменить носочки. Гуляя с годовалым ребенком в морозную погоду, будет плюсом утеплить коляску. Помните, что регулярные прогулки и свежий воздух важны для ребенка всех возрастов, поэтому выходите на улицу как можно чаще и при любой погоде, избегайте только слишком низких температур, ливней, сильного ветра.

Как правильно определить температуру

Чтобы правильно одеть ребенка, важно учесть температуру время года, погодные условия ветер, осадки, влажность, регион. Например, одни и те же градусы по-разному ощущаются в регионах страны с

разной влажностью. Частично погоду можно охарактеризовать по такой таблице:

- Мороз - до 0°C . Стоит тщательно выбирать, что одеть ребенку, из-за мороза и перепада температур, когда он выйдет из теплого помещения.
- Холодно - от 0°C до $+9^{\circ}\text{C}$. Такая температура характерна для середины осени и начала весны - периода, когда риск простудиться самый высокий из-за смены температурных режимов, поэтому к выбору одежды стоит подойти ответственно.
- Прохладно - от $+10^{\circ}\text{C}$ до $+16^{\circ}\text{C}$. В метеоусловиях, характерных для смены сезонов, также стоит быть внимательным к подбору детских нарядов. Минус такого температурного режима в сложности выбора одежды, чтобы и теплая, и не перегревала.
- Тепло - от $+17^{\circ}\text{C}$ до $+20^{\circ}\text{C}$. Самый комфортный период, когда приятно гулять, можно одеть ребенку легкую одежду, не переживая о переохлаждении и перегреве.
- Жарко - от $+21^{\circ}\text{C}$. Воздух максимально накаляется, лучше гулять с ребенком в тени, поближе к лесу или за чертой города.

Информацию подготовила: Постовалова А.С.

воспитатель группы "Ромашка"

д/ с 162 кЗ

февраль 2025г.