

LOPŠELIS- DARŽELIS
„AUKSINIS GAIDELIS“ (VPC)

„MAŽYLIAI ŠALČIO NEBIJO“



*Parengė: ikimokyklinio ugdymo
mokytoja metodininkė*

Valentina Katyševa

Visaginas

2021 m. gruodžio mėn.

Едва ли не в каждой семье с рождением ребенка встает вопрос: как избавить малыша от простудных заболеваний?

Первое, с чего следует начать, - отказаться от «утепления» ребенка. Если температура комнаты, где он находится, выше 20 градусов, организм малыша изнеживается. Более низкая температура, напротив, повышает его активность. Поэтому ребенок должен быть приучен хорошо чувствовать себя при 18 градусах.

Взрослые вообще часто судят о детях по себе и, поскольку большинство из них – крайне теплолюбивы, детей заботливо кутают, одевая еще теплее себя – ну а как же?! Он же маленький, замерзнет! Он становится уязвимым к охлаждению. Перегревание нарушает и обменные процессы, снижает сопротивляемость к инфекциям. Одежда должна быть теплой, но не препятствовать движениям.

Уважаемые мамы и папы, имейте в виду! Дети постоянно находятся в движении, им не холодно. Холод не принесет такого вреда как перегревание.

Важно знать

Холодные руки, ноги и даже носы – вообще не показатель того, что ребенок замерз!

Если сомневаетесь, трогайте шейную складку. Она не обманет, так говорят врачи.

**Распространенные ошибки
родителей при одевании детей на
прогулку**

- Полностью подготовить малыша к выходу и заставить ждать. Он не только начнет капризничать, но и успеет вспотеть, пока вы надеваете верхнюю одежду, проверяете наличие ключей, смартфона и нужных мелочей. Выйдя вспотевшим из нагретого помещения на мороз, ребенок рискует заболеть.
- Тяжелый теплый комбинезон на легкую верхнюю одежду — в корне неправильно. Ребенка следует одевать равномерно послойно. Греет не мех, пух или синтепон, а воздух, который образуется между слоями.
- Укутать лицо малыша теплым шарфом. От теплого влажного воздуха, который образовался под шарфом, ребенок может только простудиться. К тому же через некоторое время на шерсти образуется изморозь. Это не только неприятно, но и может вызвать раздражение нежной кожи.



- Одежда не по размеру. Одевая ребенка в вещи «на вырост», вы ограничиваете ему свободу движений - ему будет неудобно приседать, наклоняться, сгибаться, поднимать руки. В слишком свободной обуви он будет постоянно спотыкаться и падать. Помните: запас на вырост не должен превышать 2 сантиметров длины стопы. Другая крайность — вещи, из которых ребенок давно вырос. В тесной прослойке одежды воздух практически отсутствует — одежда будет греть слабо.

Закаливание – первый шаг на пути к здоровью

Закаливающие процедуры повышают сопротивляемость организма вирусам и простудам и укрепляют его естественные защитные силы.

Главные правила закаливания

- Начинать закаливание, когда ребенок полностью здоров.
- Закаливание должно быть регулярным! Его следует проводить в течении всего года, постепенно увеличивая продолжительность процедур.
- Закаливающие процедуры необходимо проводить в хорошем настроении, в игровой форме.
- Закаливающие процедуры проводить с учетом сезонных явлений.



Виды закаливания

- Воздушные ванны и прогулки на свежем воздухе.
- Проветривание помещений: зимой 5 раз в день по 15 минут, летом – в течении всего дня держать окно открытым.
- Контрастные водные процедуры. Лучше начать с обтирания губкой или махровым полотенцем, смоченным в холодной воде. Привыкнув к обтиранию, перейти к обливанию.
- Хождение босиком дома.

Важно знать

Чем холоднее вода, тем короче должно быть время процедуры.

Весь день ходить без обуви можно только по деревянным полам и ковровому покрытию. Кафельная плитка быстро вытягивает тепло, что может простудить неподготовленный организм.

Проведение закаливающих процедур должно быть согласовано с лечащим врачом.

Информационный буклет подготовлен по материалам интернет – сайтов.