Как одевать детей в холодную погоду

Подготовила воспитатель
Подготовительной группы
Бесфамильная Е.П.

- *Сегодня одеть ребенка — не проблема, ассортимент растет и ширится на глазах. Проблема в изгнании недоверия к любой одежке. Недоверие, помноженное на мнительность, творит чудеса: мамам постоянно что-то кажется, а бабушкам даже не кажется, они абсолютно уверены в том, что синтетическая тряпочка под названием, к примеру, "рейма" греть не может по определению. И если на ребенка надеть сто пятьдесят хэбэшных слоев (потому что "в наше время все было натуральным, и дети не мерзли!"), дело будет в шляпе. Подойдем к вопросу замерзания с сугубо научной точки зрения. Как ни странно, для того чтобы не переохладиться, нужно не слишком тепло одеваться. Одежда должна быть теплой, и в то же время пропускать воздух.*

- Несколько простых истин
- Собираясь на улицу, сначала всегда одевайтесь сами, а потом одевайте ребенка.
- Для выходов в магазин используйте раздельный комбинезон (комплект), чтобы ребенку можно было снять куртку. Снимайте и шапку с шарфом. Вид детей в магазинах, одетых в комбинезон, шапку и капюшон вызывает панику.
- Для здоровья ребенка одинаково вредны как охлаждение, так и перегрев.
- Греет не многослойная одежда, а правильно подобранная 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 ребенка зимой, чтобы не было мучительно больно?
- Совет "на один слой больше, чем себя" остается далеко в прошлом. Сегодня для детей выпускают достаточно высокотехнологичные комбинезоны — там, где взрослому требуется свитер, ребенок посвистывает в тонкой водолазке. И материалы для "второго слоя" используются другие. К примеру, флис — это искусственная шерсть, по своим характеристикам он равен ей, но по весу гораздо легче. Многие фирмы выпускают поддёвы, это комбинезоны или комплекты из флиса или шерсти, поддёвы заменяют традиционные теплые костюмчики: они отлично греют и не теряют форму после стирок.

- Шерстяную шапочку можно заменить шапкой из двойного флиса. На замену меховым пришли шапки с синтетическими утеплителями (изософт, тинсулейт) — и шерстяные шлемы, позволяющие не использовать шарфик. Некоторые шлемы дополнительно утеплены. Тонкий шерстяной шлем допускается носить без капюшона до температуры −10, исключая дни с пронизывающим ветром.
- По результатам опроса наиболее удобными шлемами считаются Skiki, Kerry, Reima.

- В помощь замерзающим ручкам производители выпускают непромокаемые варежки-краги, это аналог спортивных рукавиц. Варежки-краги имеют удлиненную манжету на липучке или молнии. Манжета натягивается на рукав — или прячется под него. Эти варежки утепляются овчиной, тинсулейтом или другим наполнителем. Важно, чтобы непромокайки были мягкими, не "дубовыми", иначе ребенок просто откажется их носить.
- Самыми удобными варежками называют непромокайки Fairy Tale, Reima, O`Hara.

- Вот примерная схема, как одеть ребенка при разных температурных режимах
- Как обычно, все очень индивидуально, и эту схему нельзя считать истиной в последней инстанции. Есть такое понятие как "индивидуальный комфорт", поэтому в любом случае нужно смотреть по ребенку.
- **+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.

- Экскурс в физиологию
- Все знают, что простуды случаются от переохлаждений или перегрева — и последующего переохлаждения.
- Когда человека с детства приучают к холоду, как к норме, а не опасности, его организм слаженно реагирует на низкие температуры. При охлаждении кровь приливает к органам, старательно их "прогревая", защитные силы активизируются. На улице кожа становится холодной — это как раз отливает кровь, чтобы спасать внутренние органы. Но если очень холодно, да еще и человек не двигается — кровь "застывает", организм становится уязвимым. Мораль: не бойтесь закаливания. Не бойтесь холодных полов — пусть ребенок ходит босиком (не "вдруг", конечно, а постепенно). Открывайте зимой форточки. Обливайте ребенка прохладной водой после каждого купания. Мифы про "холодный пол" и "жуткие сквозняки" — это большей частью всего лишь мифы. Организм должен понимать, что холод — это нормально, а не "ах". Если человека с рождения приучили к перепаду температур, при охлаждении кровь останется, грубо говоря, где была, сохранив руки, ноги и лицо — теплыми, а не запаникует и не убежит спасать другие органы, подчиняясь нервному напряжению.