

## Одевайте ребёнка по погоде.



Ему не должно быть  
ни жарко, ни холодно.

Помнить о том, что потливость  
вызывает болезни чаще,  
чем переохлаждение.

На ребенке не должно быть  
предметов одежды больше,  
чем на его родителях.

Уменьшение количества –  
постепенное.



Очень часто мы сталкиваемся с резкой сменой погоды, еще вчера светило солнышко и казалось, что лету не будет конца, а сегодня уже холодный моросящий дождь напоминает нам, что осень вступает в свои права. Именно в такие перемены погоды наибольшая вероятность простудиться, неправильно или несвоевременно отреагировав на изменения в природе.

### «У природы нет плохой погоды...»

Малыши часто не могут оценить перемены в природе и капризничают, когда нужно сменить легкие сандалики на ботинки или резиновые сапожки, а также надеть теплую кофту или куртку. Поэтому, гуляя с ребенком в парке, рассказывайте об изменениях в природе, о временах года, о разнообразии окружающего мира. Ведите **дневник наблюдений**, записывайте как меняется температура в течение дня, объясните, что такое долгота дня и как определить направление ветра.

Такие **календари природы** можно сделать самому с ребенком, проявив фантазию и творчество, или воспользоваться готовой продукцией. Обычно они сделаны качественно и, с точки зрения профессионалов, познавательны. Главное не забрасывать начатое, добавляйте какие-то свои изюминки к календарю, например, оставив место, где малыш может нарисовать или приклеить вырезки или рисунки одежды и обуви, которые нужно носить в то или иное время года.

В детском саду или магазинах канцелярии можно встретить **красочные календари «Времена года»**. Наряду с временами года, рассказывайте какие явления бывают в природе – радуга, дождь, ветер, снегопад, солнце, роса, гром, листопад, попросите распределить эти явления по временам года. Ориентируясь в данной информации, ребенок быстрее поймет, как нужно одеваться в зависимости от погоды, ветра, температуры и т.д.



### На что обратить внимание при выборе одежды

Первое, на что нужно обратить внимание, это **погодные условия**.

Для того, чтобы ребенок не рос в тепличных условиях и был привычен к погодным изменениям, необходимо гулять с ним по возможности каждый день, если, конечно, температура воздуха не выше  $+30^{\circ}\text{C}$  и не ниже  $-15^{\circ}\text{C}$ . На случай выпадения осадков (дождь, снег) должна быть соответствующая обувь, чтобы ножки были сухими, а также водоотталкивающая, непромокаемая верхняя одежда. Если на улице ветер, то оденьте ребенка чуть теплее, чем при той же температуре, но без ветра.

Второе - это **возраст малыша**.

Если большую часть прогулки ребенок будет спать в коляске или сидеть без движения, то следует одевать его потеплее. Неплохо было бы захватить плед или одеяльце, чтобы укрыть ребенка в случае необходимости.

Если ребенок уверенно передвигается, подвижен и активен на детской площадке, тогда одежда должна быть легкой, но теплой, а в целом малыша не следует одевать очень тепло, чтобы ребенок не вспотел. Если планируется во время прогулки поход в супермаркет, банк или поликлинику, то следует так одеть малыша, чтобы в теплом помещении можно было что-то снять.

Третье – это **качество одежды**.

В первую очередь, одежда должна быть функциональной и удобной, чтобы во время прогулки ребенок мог свободно двигаться, прыгать, приседать, вставать, если упал, бегать или съезжать с горки. Во-вторых, одежда должна быть сшита из натуральных тканей и обязательно дышащей, но в тоже время практичной, чтобы выдерживать многократные стирки. Нижний слой одежды малыша должен быть хлопчатобумажным.

Особое внимание следует уделить обуви ребенка. Лучше, если она будет сделана из натуральных материалов, чтобы ножки малыша дышали и не потели. Подошва должна быть не тонкой и не толстой, желателен рифленый протектор, чтобы не скользила по поверхности. Осенняя и

зимняя обувь должна быть немаленькой, желательно больше на полразмера или размер, чтобы надевать теплые носочки, если потребуется.



### **Как понять холодно ребенку или жарко?**

Гуляя на свежем воздухе мамочки беспокоятся, чтобы малыш не замерз, и часто пробуют носик и руки ребенка. Это не совсем правильно, так как открытые участки тела будут прохладными, когда на улице холодно, и не дают правдивой информации.

Или, наоборот, слишком кутают малыша на всякий случай, типа пар костей не ломит, что не только неправильно, но и вредно. Следует помнить, что перегрев для ребенка хуже, чем переохлаждение. Чаще всего ребенок заболевает простудой, когда вспотевшего малыша обдувает холодный ветер или сквозняк.

### **Чтобы определить состояние ребенка надо:**

- пощупать руку малыша выше запястья,
- засунуть руку за воротник (место между шеей и спиной),
- пощупать спинку малыша.

Если ребенок в норме, то у него кисти рук и спина прохладно-теплые, на щеках румянец, у него хорошее настроение, он с удовольствием гуляет на площадке и общается со сверстниками.

Если у ребенка покраснел нос, щеки побледнели, запястья и шея холодные, ребенок капризничает, плачет, то малышу холодно. В таком случае нужно предложить малышу попрыгать, побегать, присесть, растереть ручки своими руками и возвращаться домой.

Если ребенок покраснелся, при ощупывании спина мокрая, необходимо дать малышу пить и немедленно возвращаться домой. Дома переодеть в сухую одежду, дать ребенку воду, сок или компот, если нужно можно провести прохладные водные процедуры.

Чтобы встретить перемены погоды во всеоружии, необходимо позаботиться об этом заранее.

**Закаливание** – один из доступных способов повышение иммунитета и способность противостоять болезням.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД "ДРУЖБА" СЕЛА СКАЛ**

Действителен: с 2022-12-13 до 2024-03-07