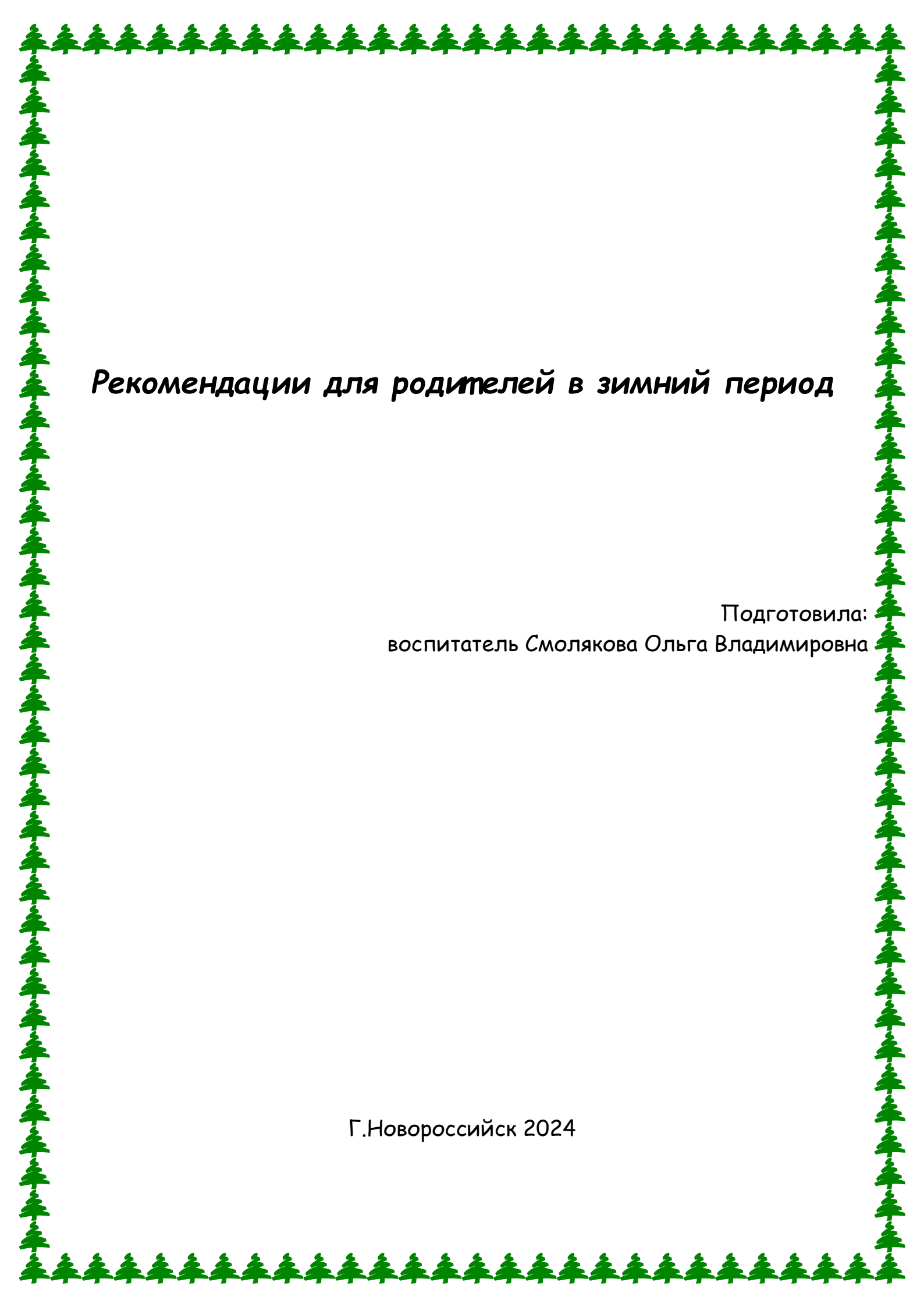




Рекомендации для родителей в зимний период

Подготовила:
воспитатель Смолякова Ольга Владимировна

Г.Новороссийск 2024

Выбираем зимнюю одежду правильно!

Зимние прогулки всегда приносят огромную радость детям. Многие дети с осени начинают с нетерпением ждать снега, чтобы покататься на санках, скатиться с горки на ледянке, покидаться снежками и построить снежные башни и лабиринты.

Но зимнее время омрачает радость детей и родителей очень распространенными травмами. Обезопасить себя от неприятных последствий зимних прогулок помогут простые и, казалось бы, само собой разумеющиеся право.

Одежда для зимних прогулок

Одежда должна соответствовать возрасту, полу, росту и пропорциям тела ребенка. Она не должна стеснять движений, мешать свободному дыханию, кровообращению, пищеварению, раздражать и травмировать кожные покровы. Недопустимы тугие пояса, высокие, тесные воротники. Надо следить, чтобы резинка трусиков или пояс другой одежды малыша были достаточно свободными и находились точно на талии, то есть между верхней частью бедер и нижней частью ребер. Слишком тугая и высоко расположенная резинка или пояс сжимают ребенку грудную клетку и стесняют ему дыхание.

Верхняя зимняя одежда защищает детей от холода, ветра и влаги, поэтому должна состоять не менее чем из двух слоев: нижнего - теплозащитного и верхнего - ветрозащитного, предохраняющего от проникновения под одежду наружного воздуха.

Тем не менее, вариант куртка + штаны обладает определенными преимуществами:

- штаны и куртка более подходят для активного ребенка;
- при попадании в помещение, чтобы ребенок не запарился, удобнее снять куртку;
- с отдельными штанами удобнее посещать туалет;
- стирать можно только то, что требуется т. к. верх и низ пачкаются по-разному.

При выборе отдельного комплекта следует обратить внимание на длину куртки - во время приседания она не должна задираясь открывать спину.

Условно можно выделить четыре диапазона зимней температуры :

+5 / -5°C

При такой температуре одежда ребенка зимой включает термобелье (колготки и футболка с длинным рукавом, комбинезон на синтепоне, хлопчатобумажные носки, теплые ботинки со стелькой их шерсти, шерстяную шапку и теплые перчатки.

Заменить термобелье можно футболкой с длинным рукавом, водолазкой или свитером из льна или хлопка с примесью синтетики. Чистый хлопок использовать не рекомендуют - он слишком хорошо впитывает влагу и охлаждается.

-5 / -10°C

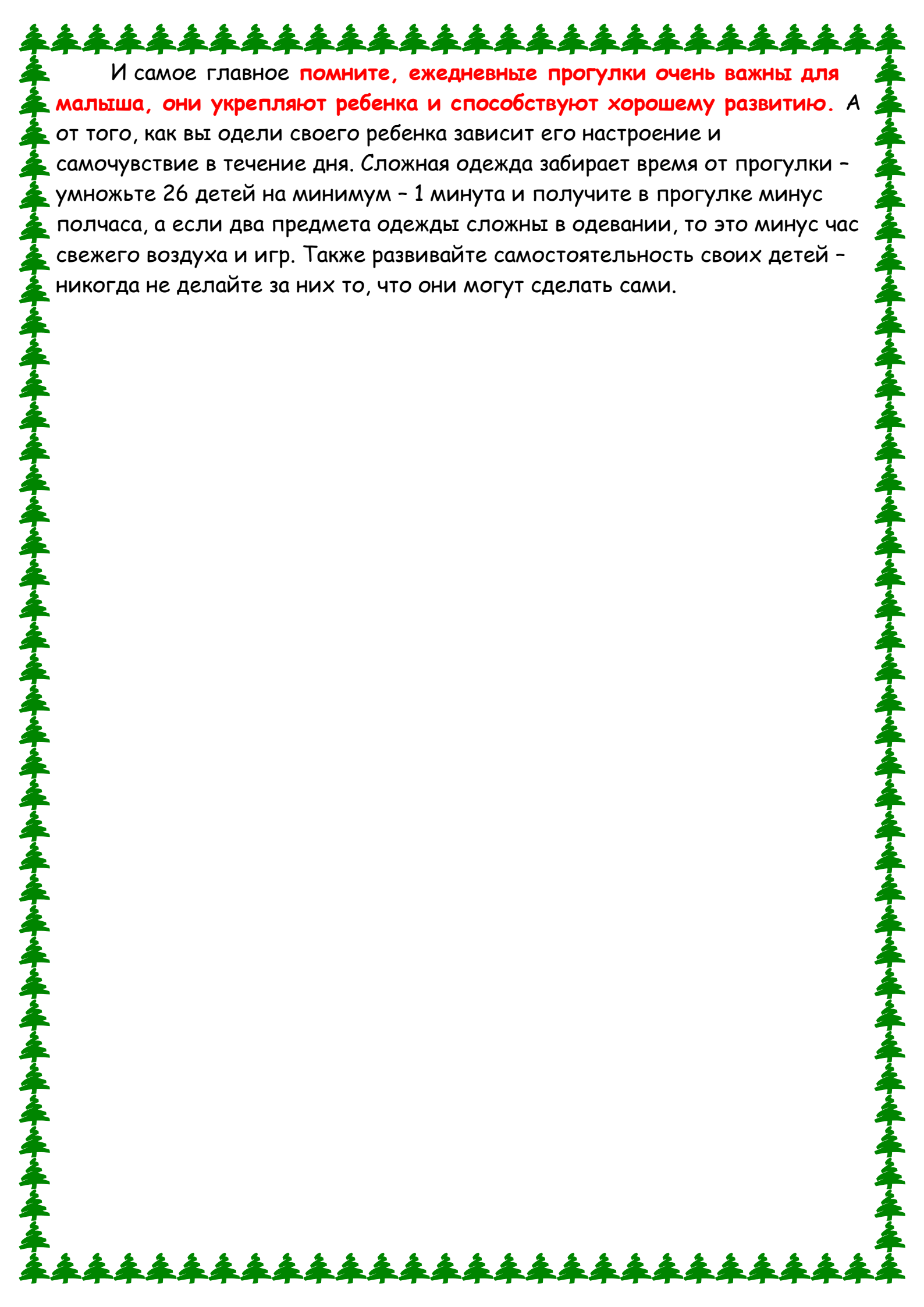
При такой температуре к предыдущему набору зимней одежды добавляется еще один слой (например, легкая льняная, хлопчатобумажная или синтетическая водолазка). На хлопковые носки лучше дополнительно надеть шерстяные.

-10 / -15°C

Если зима выдалась достаточно холодной, термобелье дополняется комплектом одежды из флиса. Обязательно поверх хлопчатобумажных носков нужно надеть шерстяные! Теплые ботинки можно заменить валенками, унтами или похожей обувью. В такую погоду одежда ребенка зимой должна включать комбинезон на пуху с капюшоном, который накидывается поверх шерстяной шапки. Перчаткам лучше предпочесть варежки - шерстяные или с подкладкой из меха.

-15° / -25°C

Если Вы решили не пересидеть холода дома и все же собираетесь идти на прогулку, то одевать ребенка следует так же, как при температуре до -15°. Однако, время прогулки нужно сократить, щеки ребенку стоит намазать жирным кремом.



И самое главное **помните, ежедневные прогулки очень важны для малыша, они укрепляют ребенка и способствуют хорошему развитию.** А от того, как вы одели своего ребенка зависит его настроение и самочувствие в течение дня. Сложная одежда забирает время от прогулки - умножьте 26 детей на минимум - 1 минута и получите в прогулке минус полчаса, а если два предмета одежды сложны в одевании, то это минус час свежего воздуха и игр. Также развивайте самостоятельность своих детей - никогда не делайте за них то, что они могут сделать сами.

Зимняя прогулка на свежем воздухе

У каждой зимней забавы есть и свои особенности, свои правила безопасности.

Катание на санках, ледянках

Для прогулки на санках ребенка надо одеть потеплее. Прежде чем ребенок сядет на санки, проверьте, нет ли в них неисправностей. Кататься на санках с горки нежелательно, лучше на ледянках. Объясните ребенку заранее, что на горке надо соблюдать дисциплину и последовательность.

Вам необходимо самим убедиться в безопасности горки, поэтому перед катанием внимательно изучите местность. Спуск не должен выходить на проезжую часть, а малышей лучше катать с маленьких пологих снежных горок, причём в немногочудных местах и при отсутствии деревьев, заборов и других препятствий.

Нельзя разрешать ребенку кататься на санках, лежа на животе, он может повредить зубы или голову.

Кататься на санках стоя нельзя! Опасно привязывать санки друг к другу.

Перевозить ребёнка через дорогу можно только в санках, которые толкаются перед собой. Если у них имеется только веревка-буксир, то ребенка необходимо вынуть. Следует учесть, что по малоснежной дороге с проплешинами асфальта санки едут медленно, поэтому будьте особенно бдительными.

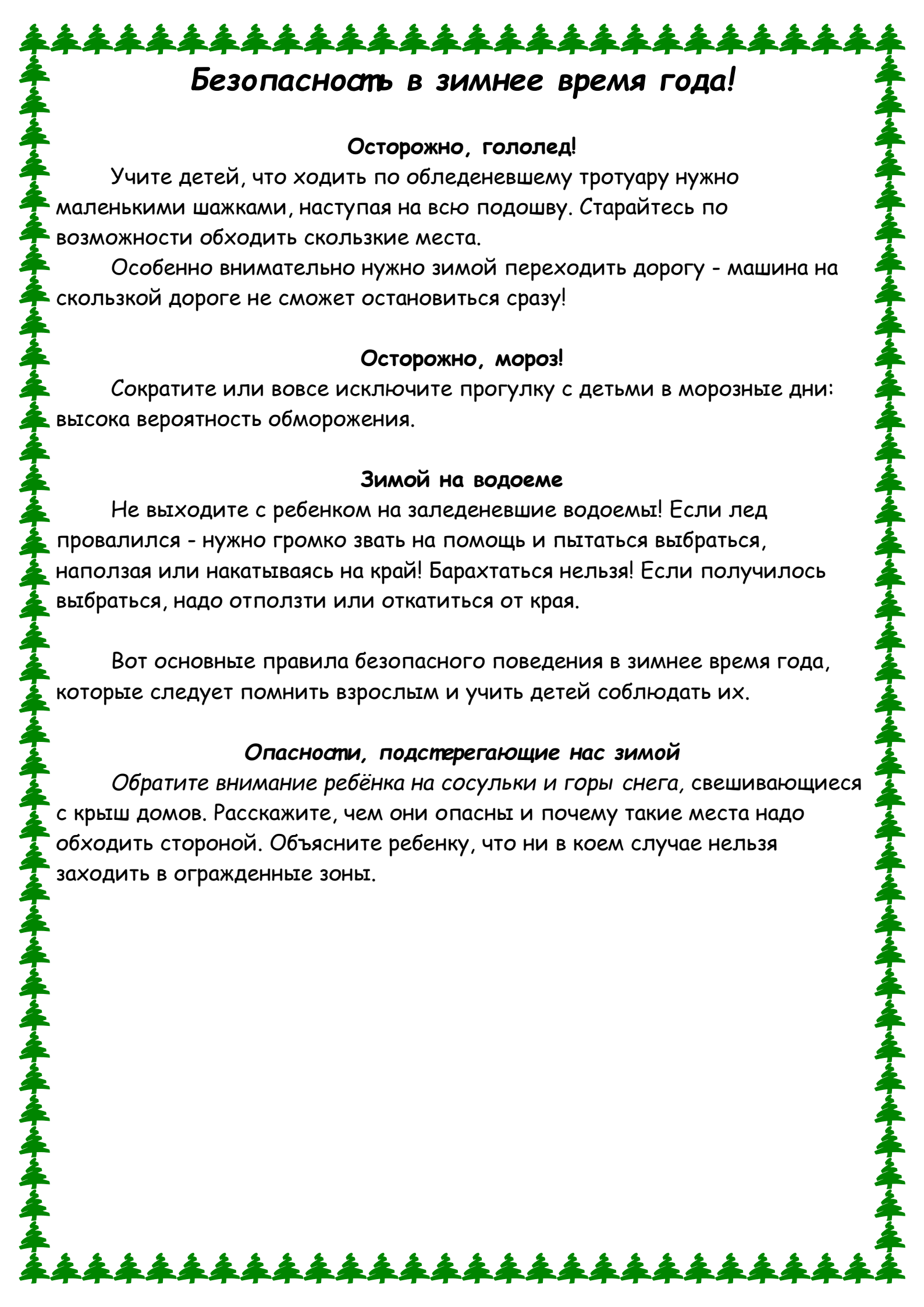
Игры около дома

Не разрешайте детям играть у дороги. Учите детей, что нельзя выбегать на проезжую часть.

Нежелательно валяться и играть в сугробах, которые находятся, например, под окнами домов или около подъезда. И, конечно, не позволяйте прыгать в сугроб с высоты. Неизвестно, что таит в нем пушистый снежок: под свежавыпавшим снегом может быть все что угодно: разбитые бутылки, камень, либо проволока, может там оказаться и мусор, который кто-то не донес до мусорки - да все что угодно!

Объясните детям, что нельзя брать в рот снег, ледяные корочки, сосульки: в них много невидимой для глаз грязи и микробов, которые могут вызвать болезнь.

При игре в снежки расскажите ребенку, что кидаться в лицо нельзя, и вообще кидать нужно не с силой! И не позволяйте детям строить глубокие снежные туннели, которые могут обвалиться!



Безопасность в зимнее время года!

Осторожно, гололед!

Учите детей, что ходить по обледеневшему тротуару нужно маленькими шажками, наступая на всю подошву. Старайтесь по возможности обходить скользкие места.

Особенно внимательно нужно зимой переходить дорогу - машина на скользкой дороге не сможет остановиться сразу!

Осторожно, мороз!

Сократите или вовсе исключите прогулку с детьми в морозные дни: высока вероятность обморожения.

Зимой на водоеме

Не выходите с ребенком на заледеневшие водоемы! Если лед провалился - нужно громко звать на помощь и пытаться выбраться, наползая или накатываясь на край! Барахтаться нельзя! Если получилось выбраться, надо отползти или откатиться от края.

Вот основные правила безопасного поведения в зимнее время года, которые следует помнить взрослым и учить детей соблюдать их.

Опасности, подстерегающие нас зимой

Обратите внимание ребёнка на сосульки и горы снега, свешивающиеся с крыш домов. Расскажите, чем они опасны и почему такие места надо обходить стороной. Объясните ребенку, что ни в коем случае нельзя заходить в огражденные зоны.

Профилактика простудных заболеваний в холодное время года

Дети в холодное время года и межсезонье часто болеют. В среднем ребенок до 6 лет болеет простудными заболеваниями до 8 раз в год средней продолжительностью 14 дней. Дети более старшего возраста реже болеют, так как к этому возрасту вырабатываются защитные функции организма. Поэтому профилактика поможет в первую очередь огородить вашего малыша любого возраста от вирусов. В связи с этим профилактика простуды у детей должна проводиться на протяжении всего года, а не только в периоды заболеваний.

Причины простуды

Первое место делят - общее переохлаждение организма ребенка и легкие респираторные инфекции, вызванные распространением вирусов. Они очень заразны и передаются от человека к человеку. Вирусы, вызывающие простуду могут передаваться через кашель, чихание или обмен индивидуальными вещами такими, как носовой платок и посуда. Поскольку дети имеют слабую иммунную систему, они более склонны к простуде. Дети могут заразиться от взрослых членов семьи, а также других детей во время игры.

Общие симптомы простуды.

Как правило, наиболее распространенными симптомами гриппа у детей являются: насморк и боль в горле, слизистые (прозрачные или зеленого цвета) выделения из носа. Иногда ребенок может даже быть небольшое повышение температуры (очень высокая температура является признаком гриппа). Наряду с этим, если у ребенка есть другие симптомы, например, такие как потеря аппетита, затруднение дыхания, рвота, сильный кашель, боль в ухе, и т. д., вы должны немедленно проконсультироваться с врачом, так как эти признаки свидетельствуют о других тяжелых заболеваниях.

Если вы убеждены, что у вашего ребенка действительно простуда, можно воспользоваться натуральными средствами для лечения простудных заболеваний у детей, без использования антибиотиков, поскольку они могут привести к другим достаточно тяжелым побочным воздействиям и их применение для лечения обычных простудных заболеваний у детей не оправданно.

Куркума - ее можно использовать, чтобы успокоить раздражение в горле. Напиток из нее также можно применять для профилактики простудных заболеваний у детей в холодное время года. Добавить половину чайной ложки порошка куркумы в одну чашку теплого молока. Пить один раз в день для облегчения острой боли в горле.

Имбирь - также очень эффективен для лечения и профилактики простудных заболеваний у детей. Горячий имбирный чай с медом и лимоном традиционно популярен в Индии, и также считается одним из лучших домашних средств от простуды.

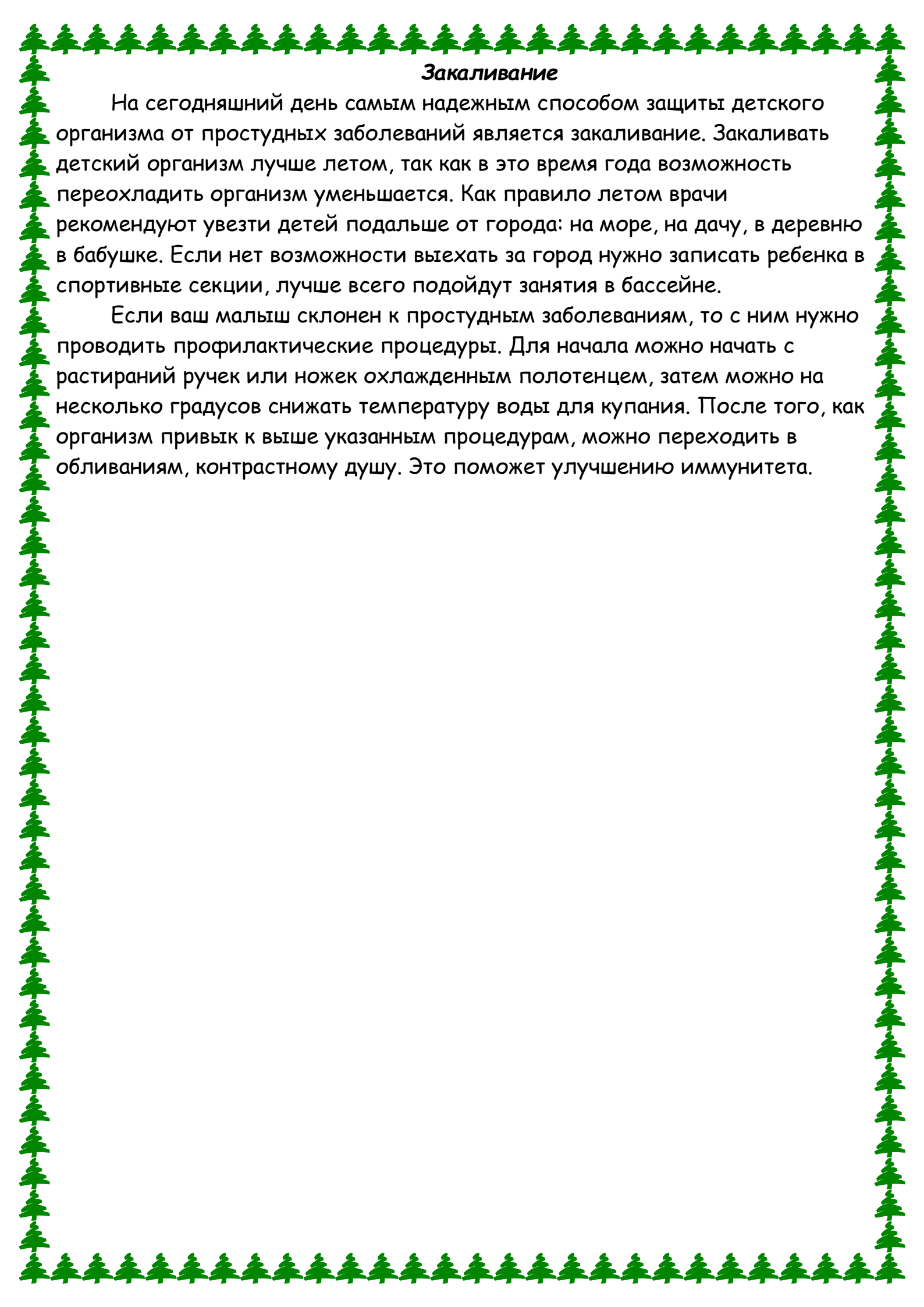
Профилактические прививки

Одним из способов для профилактики простуды у детей служит вакцинация. Профилактическая прививка способна защитить организм ребенка от 2 до 3 штаммов вируса. С оставшимися вирусами она справиться не сможет. Поэтому вакцинация рекомендуется только в том случае когда заранее известен штамм вируса гриппа. Так же полноценная защита организма от гриппа наступает только через 2 недели после прививки. За это время организм успевает выработать нужные антитела для противостояния гриппу. Самостоятельно принимать решение о вакцинации не стоит, нужно обратиться к врачу.

Прием витаминов

Еще одним способом для профилактики простуды у детей является прием витаминов. В детском питании всегда должны быть фрукты и овощи, так как они являются источником витаминов для детей школьного и дошкольного возраста. Нужно очень внимательно относиться в питанию ребенка, не стоит принуждать его есть фрукты и овощи в больших количествах (например, цитрусовые могут вызвать аллергию у детей). Помимо фруктов овощей, источниками витаминов так же является ржаной хлеб, молоко, сливочное масло, бобы, овсянка и гречневая каша.

В современном мире фармацевтика предлагает огромное количество поливитаминов. Поливитаминные комплексы могут защитить организм от простуды, а также, в случае заболевания, ускорить процесс выздоровления. Важно помнить, что поливитамины — это медикамент. И прежде чем покупать, а тем более давать их ребенку, нужно проконсультироваться со специалистом — педиатром. Прием обычных поливитаминов детям до 3-х лет не рекомендуется.

A decorative border of green pine trees surrounds the text. The trees are arranged in a rectangular frame, with a single row of trees along the top and bottom edges, and vertical columns of trees along the left and right edges.

Закаливание

На сегодняшний день самым надежным способом защиты детского организма от простудных заболеваний является закаливание. Закаливать детский организм лучше летом, так как в это время года возможность переохладить организм уменьшается. Как правило летом врачи рекомендуют увезти детей подальше от города: на море, на дачу, в деревню в бабушке. Если нет возможности выехать за город нужно записать ребенка в спортивные секции, лучше всего подойдут занятия в бассейне.

Если ваш малыш склонен к простудным заболеваниям, то с ним нужно проводить профилактические процедуры. Для начала можно начать с растираний ручек или ножек охлажденным полотенцем, затем можно на несколько градусов снижать температуру воды для купания. После того, как организм привык к выше указанным процедурам, можно переходить в обливаниям, контрастному душу. Это поможет улучшению иммунитета.

Как сделать зимнюю прогулку с ребенком полезной и интересной

Зима - очень красивое время года для прогулок! Прогулки зимой приносят детям особенную радость. Чем же занять своего любимого сыночка или дочку в это время года? Как организовать прогулку родителей с детьми, чтобы она была полезной и интересной?

Активный отдых зимой на свежем воздухе оставляет массу впечатлений и помимо этого укрепляет здоровье и дарит отличное самочувствие. Поэтому зря многие родители лишний раз боятся выпускать ребенка на улицу, опасаясь, что он простудится или подхватит какой-нибудь вирус. На самом деле морозный воздух - лучшее лекарство от всяких болезней и прекрасное средство для укрепления всех систем организма. Прогулка с ребёнком может стать очень важным и продуктивным компонентом его развития. Но для многих родителей зимние прогулки - это простое «выгуливание» детей, когда подрастающему поколению предоставляется возможность подышать свежим воздухом, подвигаться, встретиться со сверстниками. Несмотря на то, что за окном мороз, не следует засиживаться дома перед телевизором или компьютером.

Что же нужно для того, чтобы зимняя прогулка удалась?

Хорошее настроение, немного фантазии и тёплая одежда!

Начнём с одежды:

Многие родители зимой гуляют с детьми очень мало, или вообще не гуляют, ссылаясь на холодную погоду. А если гуляют, то считают, что ребёнка надо одевать теплей. И это заблуждение! Дети, которых «кутают», чаще болеют. Движения сами по себе согревают организм, и помощь в перегреве излишняя, так как в организме нарушается теплообмен. В результате, такие дети болеют чаще, им достаточно лёгкого сквозняка, чтобы простыть.

Одежда для прогулки нужна удобная и практичная. Ребёнка надо одевать так, чтобы он мог активно двигаться и при этом не замёрз. Уважаемые мамочки и папочки, есть одно простое правило: посчитайте, сколько слоёв одежды на вас, столько же наденьте и на ребёнка. Если на улице ваше чадо будет много бегать, то снимите один слой одежды. А если же большую часть прогулки он любит сидеть на санках, то добавьте дополнительный слой одежды. Чтобы удержать тепло, одежда не должна плотно прилегать к телу. Самое надёжное средство от холода - воздух,

чтобы лучше защитить ребёнка от низкой температуры необходимо создать вокруг тела воздушную, тёплую прослойку. Одежда должна быть тёплой и достаточно свободной. Сначала на тело ребёнка нужно надеть хлопковую маечку или футболку, которая хорошо впитывает пот. Потом пуловер или тёплый свитер, свободный, но плотно прилегающий на шее и запястьях. На ноги следует надеть тёплые носки и тёплые сапожки на натуральном меху, но не тесные, а такие, чтобы большой палец мог легко двигаться внутри. Боясь, что у ребёнка замёрзнут уши, родители его кутают в многочисленные шапочки, тем самым принося вред. Достаточно поплотней закрыть шею и затылок ребёнка - именно здесь происходит наибольшая потеря тепла. И что очень важно, не забудьте с собой взять вторую пару варежек для ребёнка на смену.

Дети также любят подвижные игры со снегом, и с удовольствием будут выполнять предложенные вами упражнения. Играя в подвижные игры, вы сможете увеличить продолжительность прогулки. Да и сами родители, играя с детьми, не заметят, как пролетело время, и не успеют замерзнуть, поскольку им не придется стоять и наблюдать за играющим в снегу ребенком. Различные подвижные игры на свежем воздухе вносят разнообразие в каждодневные прогулки и очень нравятся детишкам. Для этого необходимо соблюдать некоторые правила при прогулке с детьми:

- не предлагайте игр и забав, где нужно долго и интенсивно бегать (чтобы дети не вспотели);

- в игре не должно быть трудновыполнимых движений;
- игры со снегом следует проводить в теплую погоду, когда снег мягкий;
- для игр со снегом рекомендуются непромокаемые варежки;
- зимние игры, забавы, развлечения проводятся на укатанной площадке;

После активного движения необходим небольшой отдых. Можно полюбоваться зимними пейзажами или загадать детям загадки.

Вторая дилемма - чем занять ребёнка на прогулке зимой?

Можно организовать совместные игры!

Предлагаю некоторые из них.

Игры на снегу. Ровная поверхность выпавшего снега - все равно, что огромный белый лист, на котором можно писать и рисовать. Предложите ребенку написать большими буквами свое имя, а затем протоптать их ножками. Таким образом, можно познакомить и выучить с ребенком не одну букву. Используя веточки, палочки, камушки или шишки на снегу можно поиграть в "крестики - нолики". Для игр на улице зимой можно использовать совсем не зимние игрушки. Из формочек для песка можно

строить снежные куличи, на ледяных горках можно кататься, используя надувные круги и матрасы. Можно даже мыльные пузыри надувать. При сильном морозе они замерзают, превращаясь в тончайший хрустальный шар. Можно протоптать лабиринт в снегу и играть в догонялки, бегая только по протоптанным тропинкам.

«Юные скульпторы». Одно из самых любимых занятий детей зимой – лепить из снега. Этот процесс получится интересней и веселей, если на прогулку захватить с собой некоторые предметы. Например, цветные пробки от бутылочек, сломанные очки, морковку, майонезное ведёрко. Представьте, какой забавный получится снеговик? Чтобы снеговику не было скучно, можно слепить ему ещё подружку или целую семейку снеговиков Ангел». Дети очень любят валяться в пушистом снегу. Так не отказывайте ему в этом удовольствии! Попросите его изобразить «снежного ангела» или других существ. Для этого ребенку надо упасть на спину в снег и начать быстро-быстро двигать руками и ногами, как будто бы он летит. Встав со снега, ребенок увидит след, похожий на ангельский образ. Различных других существ малыш сможет изобразить, приняв другие позы, лежа в снегу. Например, если лечь на бок и по-особому выгнуть руку, след будет похож на слона с хоботом. Другие образы Вы можете придумать сами.

«Снежные цветы». На морозе можно сделать интересный опыт, например, с помощью соломинки и раствора для надувания мыльных пузырей. На конкретном примере Вы сможете показать ребенку, как образуются снежинки. Всем известно, что в облаках дождевые капли замерзают при морозе – и образуются кристаллики в виде снежинок. То же самое явление Вы можете показать малышу на примере мыльного пузыря. Правда, этот опыт нужно делать только при сильном морозе. Надуйте мыльный пузырь – и Вы увидите, как в тонкой пленке воды появятся звездочки, похожие на снежинки, а затем соберутся в цветы.

«Яркая ледяная дорожка». Таким же образом можно сделать цветную воду, но не в стаканах, а в глубоких тарелочках или мисочках, после чего выставить ее на мороз, чтобы она превратилась в большие ледяные «таблетки». Чтобы достать эти льдины из тарелок – достаточно поместить их в горячую воду на пару секунд – и выложить на землю. Несколько таких «таблеток», выложенных в ряд, образуют ледяную дорожку. А еще можно замораживать цветную воду таким же образом, но в форме ледяного сердца или бантиков и звездочек.