



Составил инструктор по физической культуре
Лапшакова Е.П.

**1. Многие считают,
что ребенка надо одевать теплее.**

Дети, которых кутают, увы, чаще болеют.
Движения сами по себе согревают организм,
и помощь «ста одежек» излишняя.
В организме нарушается теплообмен,
и в результате он перегревается.
Тогда достаточно даже легкого сквозняка,
чтобы простыть.



**2. Многие считают,
чтобы удерживать тепло,
одежда должна плотно прилегать к телу.**

Парадоксально, но самое надежное средство
от холода – воздух.
Оказывается, чтобы лучше защищаться от
низкой температуры, надо создать вокруг
тела воздушную прослойку.
Для этого подойдет теплая, но достаточно
просторная одежда.
А обувь такая, в которой большой палец
может легко двигаться внутри.



**3. Многие считают,
если малышу холодно, он обязательно об
этом сообщит.**

Жировая прослойка под кожей ребенка
очень мала, система терморегуляции
сформировалась не до конца.
Ребенок может не сразу заметить свои
ощущения.

И не возите ребенка продолжительное время
в коляске или санках. Ведь он не движется –
он отдан в объятия мороза.



**4. Многие считают,
что зимой вполне достаточно
погулять часок.**

На этот счет нет строгих правил.
Все зависит от закаленности ребенка
и уличной температуры.
Опасные спутники зимнего воздуха –
высокая влажность и ветер.
Дети лучше переносят холод, если их
покормить перед прогулкой – особенное тепло
дает пища, богатая углеводами и жирами.
Поэтому лучше выйти погулять сразу
после еды.



**5. Многие считают,
раз ребенок замерз, нужно как можно
быстрее согреть его.**

Согреть нужно, но не в «пожарном порядке». Например, если прижать замерзшие пальчики ребенка к батарее или подставить их под струю горячей воды – беды не миновать. Резкий контраст температур может вызвать сильную боль в переохлажденном участке тела, или, хуже того, нарушение работы сердца. Просто переоденьте ребенка в теплое, сухое белье, укройте одеялом, сделайте ему негорячую ванну – пусть поплавает.



**6. Многие считают,
что простуженный ребенок
не должен гулять.**

Если температура у малыша не повышена,
прогулки нужны обязательно!
Держать больного ребенка неделями в квартире
– не лучший выход.
Наверное, вы замечали, что на свежем воздухе
даже насморк как будто отступает,
нос прочищается, начинает дышать.
Ничего, если будет и морозец.
Следите, чтобы ребенок не дышал ртом
и не вспотел, чтобы его не продуло ветром,
не позволяйте ему много двигаться.



**7. Многие считают,
беда, если у ребенка замерзли уши.**

Анатомическое строение детского уха таково, что просвет евстахиевых труб гораздо шире, чем у взрослого.

Даже при легком насморке жидкие выделения из носа через носоглотку легко туда затекают, неся с собой инфекцию.

Чаще всего именно из-за этого возникают отиты, а не из-за того, что «застудили» уши. Позаботьтесь поплотнее закрыть шею и затылок ребенка – именно здесь происходит наибольшая потеря тепла.

