

Консультация «Как одевать детей в холодное время года»

Одежда играет большую роль в защите организма от неблагоприятных влияний внешней среды. Она должна обязательно соответствовать сезону и погоде, возрасту ребенка.

Поскольку в наших климатических условиях большую часть года бывает более или менее холодно, очень важно правильно выбирать для детей верхнюю одежду.

Что такое охлаждение организма и почему оно возникает?

В организме человека непрерывно протекают окислительно-восстановительные реакции. Благодаря им постоянно образуется определенное количество тепла, которое затем отдается в окружающую среду, в основном через кожу. У детей обменные процессы, в результате которых выделяется тепло, протекают интенсивнее, чем у взрослых. Чем меньше ребенок, тем больше тепла на 1 кг веса тела вырабатывается его организмом.

В нормальных условиях в состоянии теплового равновесия организм отдает в окружающую среду столько тепла, сколько вырабатывает. Если тепла теряется больше, чем вырабатывается, человек охлаждается, меньше – перегревается. В этом процессе теплообмена важная роль принадлежит одежде. Так, например, если ребенок, гуляя в холодную погоду, мало двигается, то тепла отдается гораздо больше, чем вырабатывается, и организм ребенка охлаждается. И вот здесь-то может помочь только достаточно теплая одежда, сохраняющая тепло. С другой стороны, если ребенок находится в условиях относительно небольшого холода и при этом очень подвижен, его организм вырабатывает повышенное количество тепла. В этом случае слишком теплая одежда будет препятствовать достаточной отдаче тепла, что приведет к перегреву ребенка.

Вот почему так важно правильно выбирать теплую одежду.

С чем связаны теплозащитные свойства одежды?

Какая одежда теплее?

Более теплыми являются ткани и материалы, содержащие большое количество воздуха. Связано это с тем, что неподвижный воздух, заполняющий поры ткани, становится хорошим тепло-изолятором. Следовательно, чем пористее, воздушнее ткань, тем она теплее.

Шерстяные ткани потому и теплые, что шерсть хорошо удерживает воздух. Этим же свойством обладают любые пушистые, ворсистые и высокопористые материалы. Поэтому же так хорошо «греет» вязаный трикотаж.

Верхняя одежда сохраняет тепло и за счет теплозащитной подкладки – ваты, ватина, меха, поролона и других материалов.

Значительно усиливает охлаждение ветер. При ветре холодный наружный воздух легче проникает сквозь отверстия в одежде и поры тканей, вытесняя находящийся там теплый воздух.

Организм сильнее охлаждается и при высокой влажности, потому что влажный воздух проводит тепло лучше, чем сухой. Особенно много тепла отнимает отнимают тающий снег. Именно по этой причине в холодное время года, едва начинается оттепель, возникает так много простудных заболеваний.

В холодное время советуем родителям использовать в качестве верха одежды плотные, тонкие (чтобы не утяжелять одежду) ткани, имеющие пониженную воздухопроницаемость и влагоемкость. Это может быть плащевая ткань (репс с водоотталкивающей пропиткой), кожа, замша и т.п. В тоже время маленьким детям нельзя носить одежду из материалов полностью исключающих воздухо- и паро-проницаемость. Такая одежда препятствует нормальному функционированию кожи ребенка.

Очень многое зависит от покроя верхней одежды. Рекомендуем приобретать детям одежду свободного покроя с двубортной застежкой, плотно прилегающими пушистым воротником и манжетами. Если на улице довольно холодно и еще при этом сильный ветер, лучше надеть ребенку комбинезон или длинную куртку (полупальто) с брюками. Таким образом, детей нужно одевать по погоде, а также в зависимости от их подвижности на прогулке.

Меховая одежда самая теплая. Однако, шуба очень тяжелая. Как правило, детям при этом надевают теплую обувь и меховые шапки. В результате, вес всей этой одежды маленького ребенка порой достигает до 1/3 веса его тела. Это заметно стесняет движения малыша во время прогулки, он перегревается и потеет. Дети перегреваются тем сильнее, чем больше число слоев (вязаная кофта, жилет и т.д.) в их одежде.

Родители должны знать, что при температуре воздуха от -9 до -14С - общее число слоев одежды у детей, одетых в шубы, не должно превышать четырех, а в зимнее пальто – пяти. При температуре воздуха от -3 до -8С трех и четырех соответственно.

Если на улице еще теплее, одевать детей в меховые шубы не следует. При этом общее число слоев одежды должно быть ограничено в зимнем пальто – тремя, куртке – четырьмя слоями.

Дети дошкольного возраста довольно часто болеют простудными заболеваниями. И одной из причин этих заболеваний безусловно является нерациональная одежда.

Старайтесь поменьше кутать ребенка. Слишком теплая (она, как правило, и тяжелая) одежда мешает закаливанию ребенка на прогулке, стесняет его движения, уменьшая подвижность.

Какие игрушки необходимы детям 3 – 5 лет

Развитие богатого эмоционального мира ребёнка немислимо без игрушек. Именно они позволяют ребёнку выразить свои чувства, исследовать окружающий мир, учат общаться и познавать себя. Вспомните свои любимые игрушки! Это не обязательно дорогие и шикарные куклы и машины. У кого-то это невзрачный мишка, переданный по наследству мамой, малюсенький пупсик с огромным количеством немислимых нарядов из тюля ит.д. Выбор игрушек для ребёнка – очень важное и серьёзное дело. Только сам ребёнок способен выбрать из огромного количества игрушек именно то, что ему необходимо. Этот выбор внутренне обусловлен теми же эмоциональными побудителями, что и выбор взрослыми друзей и любимых.

У каждого ребёнка должна быть такая игрушка, которой он может пожаловаться, которую поругает и накажет, пожалеет и утешит. Именно она поможет преодолеть ему страх одиночества, когда родители куда-то уйдут, страх темноты, когда выключается свет и надо уснуть, но не в одиночестве, а с подружкой-игрушкой. На них иногда злятся, их наказывают и даже ломают, забрасывая в дальний угол, но их вспоминают в минуты детского горя, достают из угла, чинят, дорисовывают стёршиеся глаза и губы, шьют новые наряды, пришивают уши и хвосты.

В «подружки» маленькие мальчики и девочки скорее выберут Барби, Мишку, котёнка, зайчонка, то есть существо, очень на человека, близкое ему и понятное. Поэтому, узнав о заветной мечте ребёнка иметь ту или иную игрушку, подумайте сначала, нужна ли она ему.

Несомненно, у ребёнка должен быть определённый набор игрушек, способствующих развитию его чувственного восприятия, мышления, кругозора, позволяющих ему проигрывать реальные и сказочные ситуации, подражать взрослым.

Игрушки из реальной жизни.

Кукольное семейство (может быть и семья зверюшек), кукольный домик, мебель, посуда, машины, лодка, касса, весы, медицинские и парикмахерские принадлежности, часы, стиральные машины, плиты, телевизоры, мелки и доска, счёты, музыкальные инструменты, железные дороги, телефон и т.д.

Игрушки, помогающие «выплеснуть» агрессию.

Солдатики, ружья, мячи, надувные груши, подушки, резиновые игрушки, скакалки, кегли, а также дротики для метания и т.д.

Игрушки для развития творческой фантазии и самовыражения. Кубики, матрёшки, пирамидки, конструкторы, азбуки, настольные игры, разрезные картинки или открытки, краски пластилин, мозаика, наборы для рукоделия, нитки, кусочки ткани, бумага для аппликаций, клей и т.д.

При покупке игрушек пользуйтесь простым правилом: игрушки следует выбирать, а не собирать!

Игрушки, какими их представляют себе взрослые, с точки зрения ребёнка никуда не годятся. Великолепные автоматические и полуавтоматические полностью собранные игрушки не могут удовлетворить творческие и эмоциональные потребности ребёнка. Ребёнку нужны такие игрушки, на которых можно отрабатывать, отшлифовывать основные необходимые свойства характера. Для этого автоматические игрушки совершенно не пригодны.

К трём годам набор игрушек расширяется. К ярким, разноцветным, с чёткой формой игрушкам прибавляются простейшие конструкторы, которые малыши собирают вместе со взрослыми, всегда при этом испытывая удовольствие и восторг от того, что из странных кусочков может получиться замечательная, понятная ребёнку фигура-игрушка. На этом возрастном этапе

ребёнок начинает активно включаться в мир реальных жизненных ситуаций, узнаёт, что люди заняты в жизни работой и имеют разные профессии, сталкиваются с проблемами и находят выход из конфликтов. Поэтому чаще всего ребёнок выбирает сюжеты для ролевых игр из той жизни, которая его окружает. Дети играют в «дочки-матери», «в папу и маму», в «магазин», в «доктора», «детский сад» и т.п. Игрушки в этом возрасте увеличиваются в размерах (большая кукла, большой медведь и т.д.). Правильной будет покупка парикмахерских наборов, чайных и столовых сервизов, принадлежностей доктора Айболита, мебели и других предметов, отображающих различные стороны реальности. Стремление ребёнка жить общей со взрослыми жизнью свидетельствует о новом этапе в развитии эмоций и социальной адаптации. Основное требование – «бытовые игрушки» должны быть похожи на «оригинал» и быть достаточно прочными.

К четырём годам ролевая игра становится основным видом деятельности ребёнка. Усложняется содержание игры, многие игрушки становятся ненужными, т.к. детская фантазия способна превратить конкретные предметы в воображаемые. Так, карандаш может стать волшебной палочкой, зелёные листья – деньгами, нарисованные орнаменты на бумаге – коврами в кукольной квартире. Именно поэтому в таком возрасте наибольшую пользу ребёнку принесут не дорогие и бесполезные игрушки, а функциональные, пусть даже сделанные своими руками.

К пяти годам крупные игрушки постепенно перестают занимать ребёнка и перемещаются из игровой зоны на кресла, кровати, шкафы. А вот наборы зверушек, солдатиков, кукольных семей завоёвывают интерес и эмоции ребёнка. Появляется большая возможность для проигрывания разных вариантов с одними и теми же игрушками; у детей развивается фантазия и воображение, мышление перестаёт быть конкретным, а эмоциональный мир обогащается.

В дальнейшем ребёнок сам сделает «инвентаризацию» своих игрушек. Никогда не заставляйте ребёнка своими руками выкидывать сломанные или устаревшие игрушки! Для него это символы его развития, с каждой связаны положительные эмоции и переживания. Это его детские воспоминания, это его друзья. Намного психологически экологичнее отремонтировать их и отдать другим детям, подарить детскому саду, ребёнку, которому не повезло и родители не покупают ему игрушек.

Помните, что все, кроме любимой игрушки, надо периодически менять и обновлять. Если вы заметили, что малыш долго не берёт в руки какую-то игрушку, значит, она ему сейчас просто не нужна. Спрячьте её подальше, а через некоторое время, её появление вызовет новый эмоциональный или познавательный интерес у ребёнка.

И ещё один совет. Не водите ребёнка слишком часто в игрушечный магазин с множеством соблазнительных, но очень дорогих игрушек. Сколько слёз и страданий малышей видели сидящие на прилавках новомодные куклы, машины и звери! Эти переживания, когда ребёнок не может получить то, что очень хочется, ему совсем не нужны. Только, когда вы сами готовы подарить ребёнку радость, ведите его в магазин и делайте ему праздник.

Есть поговорка «Нельзя всю жизнь в игрушки играть». Это правда, но согласитесь, взрослые, как иногда приятно получить смешной сувенир от приятного человека! Дарите своим детям радость не только в дни рождения и в Новый год, но и просто так, от хорошего настроения.