

" Как одевать ребенка весной"

Весна – это самое полезное и приятное время года для прогулок с детьми. Именно весной солнце вырабатывает много ультрафиолета, что крайне необходимо для детского растущего организма.

Закаливающие действия, колебания температур, свежий воздух, открытое пространство, общение с природой - все это благотворно сказывается на растущем организме, укрепляет физическое и психическое состояние ребенка.

Но стоит помнить, что первое весеннее тепло обманчиво и одевать ребенка на улицу в это время следует с особой тщательностью.

Собираясь в детский сад, уделите серьезное внимание одежде ребенка: одевайте ребенка по погоде!

Весна обычно протекает в два этапа. В настоящее время это первый этап - влажная пора таяния снегов. В этот момент главное, чтобы одежда и обувь оставались максимально сухими. Обувь должна быть резиновой или с прорезиненными вставками. Важно помнить, что резиновые сапоги не согревают ноги, поэтому под них надо надевать теплые носки, лучше в два слоя. Брюки заправляются в сапоги так у ребенка будет меньше шансов промочить ноги. Лучше, если ткань брюк и верхней одежды будет водоотталкивающей. Чтобы правильно подобрать одежду, необходимо учитывать несколько параметров: степень подвижности ребенка, температуру и влажность воздуха, место прогулки. Если ребенок много двигается, ему нужна более легкая верхняя одежда- так его движения не будут скованы, и он с меньшей вероятностью вспотеет. Весенняя погода очень переменчива. Часто это бывает связано с повышенной влажностью воздуха, когда любой ветер пронизывает насквозь. У верхней одежды ребенка обязательно должна быть хорошая защита от ветра. Обманчиво может быть и весеннее солнце. Как только оно скрывается, температура падает на 4-6 градусов. Обязательные атрибуты весенней прогулки- шапка и перчатки. Пока на улице влажно, лучше брать две - три пары перчаток для ребенка про запас. Отказаться от этих аксессуаров можно лишь в том случае, если теплая солнечная погода держится более двух недель, и земля окончательно прогрелась.

Второй этап весны _ это сухая, но по- прежнему прохладная погода. В этот период лучше выбирать легкую верхнюю одежду и много слоев под ней: футболка, джемпер, кардиган или толстовка. Если вы ошибетесь и ребенку будет жарко, лишний слой всегда можно снять.

Детям трудно следить за температурой собственного тела. Поэтому стоит иногда обращаться к ребенку с вопросом, как он себя чувствует, не жарко ли, не холодно? Прогулки на свежем воздухе это всегда интересное и полезное занятие. Правильно организованные весенние прогулки будут приносить только радость.