

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

**ТЕМА: «Здоровый образ жизни»
или
«Как получить максимум здоровья
и удовольствия от наступившей
зимы».**

**Подготовила руководитель
физического воспитания
Коба Вера Геннадьевна**

Как одеть ребенка, чтобы он не замерз или откуда берутся простуды

Сегодня одеть ребенка – не проблема, ассортимент растет и ширится на глазах. Проблема в изгнании недоверия к любой одежде. Недоверие, помноженное на мнительность, творит чудеса: мамам постоянно что-то кажется, а бабушкам даже не кажется, они абсолютно уверены в том, что синтетическая тряпочка под названием, к примеру, флис «греть не может по определению». И если на ребенка надеть сто пятьдесят «хэбэшных» слоев (потому что «в наше время все было натуральным, и дети не мерзли!»), дело будет в шляпе. Подойдем к вопросу замерзания с сугубо научной точки зрения. Как ни странно, для того чтобы не переохладиться, нужно не слишком тепло одеваться. Одежда должна быть теплой, и в то же время пропускать воздух.

Несколько простых истин

1. Собираясь на улицу, сначала всегда одевайтесь сами, а потом одевайте ребенка.
2. Для выходов в магазин используйте раздельный комбинезон (комплект), чтобы ребенку можно было снять куртку. Снимайте и шапку с шарфом. Вид детей в магазинах, одетых в комбинезон, шапку и капюшон вызывает панику.
3. Для здоровья ребенка одинаково вредны как охлаждение, так и перегрев.
4. Греет не многослойная одежда, а правильная одежда. Греет не утеплитель, а полости между волокнами утеплителя (поэтому многие зимние комбинезоны очень легкие).

5. Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям существенно отличается от организма взрослого. Недопустимо сравнивать свои ощущения с ощущениями ребенка: ему не так же, как вам. Ваш иммунитет, будем говорить прямо, нарушен неправильной едой, недосыпом, у кого-то – курением, все эти факторы напрямую влияют на морозоустойчивость.

6. Определить, замерз ли ребенок можно по переносице, шейке и коже выше ступней и кистей рук.
7. Румяные щеки и нос – признак здоровья и отличного времяпровождения, а не замерзания. Кровь должна приливать к лицу, чтобы оно не мерзло.

Как одеть ребенка зимой, чтобы не было мучительно больно?

Совет «на один слой больше, чем себя» остается далеко в прошлом. Сегодня для детей выпускают достаточно высокотехнологичные комбинезоны – там, где взрослому требуется свитер, ребенок посвистывает в тонкой водолазке. И материалы для «второго слоя» используются другие. К примеру, флис – это искусственная шерсть, по своим характеристикам он равен ей, но по весу гораздо легче. Многие фирмы выпускают поддёвы, это комбинезоны или комплекты из флиса или шерсти, поддёвы заменяют традиционные теплые костюмчики: они отлично греют и не теряют форму после стирок.

Шерстяную шапочку можно заменить шапкой из двойного флиса. На замену меховым пришли шапки с синтетическими утеплителями (изософт, тинсулейт) – и шерстяные шлемы, позволяющие не использовать шарфик. Некоторые шлемы дополнительно утеплены. Тонкий шерстяной шлем допускается носить без капюшона до температуры -10, исключая дни с пронизывающим ветром.

В помощь замерзающим ручкам производители выпускают непромокаемые варежки-краги, это аналог спортивных рукавиц. Варежки-краги имеют удлиненную манжету на липучке или молнии. Манжета натягивается на рукав – или прячется под него. Эти варежки утепляются овчиной, тинсулейтом или другим наполнителем. Важно, чтобы непромокайки были мягкими, не «дубовыми», иначе ребенок просто откажется их носить.

Вот примерная схема, как одеть ребенка при разных температурных режимах.

Как обычно, все очень индивидуально, и эту схему нельзя считать истиной в последней инстанции. Есть такое понятие как «индивидуальный комфорт», поэтому в любом случае нужно смотреть по ребенку.

+5/-5 Футболка с длинным рукавом, комбинезон мембранный или синтепон, зимняя обувь на колготки, шерстяные варежки или перчатки, шапочка из шерсти или смесовая с акрилом.

-5/-10 Нательное белье (для мембранны – с синтетикой) или термобелье, тонкая водолазка, комбинезон с наполнителем из полиэстера (изософт, холлофайбер и пр.) или мембранный, зимняя обувь на колготки (если обувь мембранны, колготки должны быть смесовые), шапочка шерстяная, шерстяные варежки или краги.

-10/-15 Нательное белье или термобелье, костюм из флиса или шерсти, комбинезон с наполнителем из полиэстера или пуха. Капюшон надеваем в случае сильного ветра. Непромокаемые варежки или шерстяные с мехом. Зимняя обувь – валенки на шерстяной носок или зимние сапоги с носком из шерсти или термоносок.

-15/-25 Все то же, что и в предыдущем абзаце, прогулки ограничиваются по времени: не более часа по безветренной погоде, не более получаса при ветре. Если вы любите погулять по морозу, обязательно купите ребенку полный комплект термобелья, включая носки и варежки, тогда продолжительность прогулок можно немного увеличить.

Что такое термобелье?

Это белье, предназначенное для сбережения тепла и лучшего отвода влаги.

Содержащийся в ткани воздух, соприкасаясь с телом, нагревается до комфортной температуры. Создается защитная прослойка из теплого воздуха между кожей и холодной улицей. Известно, что натуральные ткани впитывают влагу тела, которая выделяется, даже когда человек стоит. Чтобы ее нагреть и вывести наружу, затрачивается куча энергии – за это время ребенок успеет замерзнуть. Термобелье позволяет многократно ускорить этот процесс. Оно может быть выполнено из полиэстера, полипропилена, флиса, полартека (тонкого высококачественного флиса) шерсти, хлопка или их сочетания. Также используются специальные ткани термолайт и термолайф, это запатентованные названия синтетических волокон.

Выбирая термобелье, учитывайте, какая из его функций для вас важнее!

Одни модели термобелья рассчитаны на интенсивный отвод влаги, но при этом почти не греют, другие наоборот, отлично греют, а вот влагу отводят плохо. Для пассивных прогулок (малыш много времени проводит в коляске) подойдет термобелье, содержащее не менее 40% натуральных тканей. Для активных - примесь синтетики должна быть подавляющей. Термобелье используется только для прогулок! В помещении ребенка нужно переодеть во что-либо натуральное.

Как носить: на голое тело. Имейте в виду: если ребенок очень активный, белье с шерстью может негативно действовать на кожу, вплоть до аллергии.

Уход: стирка при температуре не выше +40C с мылом или стиральным порошком. Можно делать это вручную или в стиральной машине на «бережном» режиме стирки с добавлением ополаскивателя и без отжима.

Экскурс в физиологию

Все знают, что простуды случаются от переохлаждений или перегрева - и последующего переохлаждения.

Когда человека с детства приучают к холodu, как к норме, а не опасности, его организм слаженно реагирует на низкие температуры. При охлаждении кровь приливает к органам, старательно их «прогревая», защитные силы активизируются. На улице кожа становится холодной – это как раз отливает кровь, чтобы спасать внутренние органы. Но если очень холодно, да еще и человек не двигается – кровь «застывает», организм становится уязвимым. Мораль: не бойтесь закаливания. Не бойтесь холодных полов – пусть ребенок ходит босиком (не «вдруг», конечно, а постепенно). Открывайте зимой форточки. Обливайте ребенка прохладной водой после каждого купания. Мифы про «холодный пол» и «жуткие сквозняки» - это большей частью всего лишь мифы. Организм должен понимать, что холод – это нормально, а не «ах». Если человека с рождения приучили к перепаду температур, при охлаждении кровь останется, грубо говоря, где была, сохранив

руки, ноги и лицо – теплыми, а не запаникует и не убежит спасать другие органы, подчиняясь первому напряжению.

Верхнюю одежду для зимы подбирают с особой тщательностью: ребенок не должен замерзнуть.

Дополнительно подключаем разум: в излишне толстой одежде ребенок может вспотеть и быстро переохладиться. Вредно слишком тепло закутывать голову и шею ребенка. На шее проходят большие кровеносные сосуды – артерии и вены. От избыточного тепла они расширяются, к шее и голове притекает больше крови, но этот прилив происходит за счет оттока ее от ног, рук и внутренних органов. Перегрев одной части тела, и охлаждение других является крайне вредным. Дети, которым постоянно излишне обертывают шею теплыми шарфами, чаще болеют ангинами, гриппом.

Отсюда мораль: тепло распределяем равномерно, чтобы одна часть тела не перегревалась больше других. Специалисты настоятельно рекомендуют не одевать ребенку капюшон на шерстяную шапочку, если на улице нет сильного холодного ветра. Голова ребенка кажется мамам особенно незащищенной. Шерстяной шапки при температуре до -10 (без сильного ветра) вполне хватает для обогрева. Капюшон создает парниковый эффект: перегревать голову очень вредно.

!Даже в сильные морозы в любом случае не закрывайте ребенку шарфом или платком рот!

Природа распорядилась так, что ребенок дышит нормально при любом холода. Если ему закрыть рот, воздух будет увлажняться, это приводит к простудам. Перед выходом прочистите ребенку нос – и все будет хорошо.

Ноги и руки в зимних прогулках страдают первыми. Мышечный массив, который помогает сберегать тепло, именно в этих частях тела незначителен. Нет подкожной жировой ткани, зато есть большая по площади поверхность кожи, отдающая тепло. Ноги и руки в норме не должны быть теплыми, только прохладными (чуть ниже комнатной температуры), это означает нормальную терморегуляцию.

Прогулки на морозе имеют не только оздоровительный эффект, но и обратный. При температуре воздуха ниже -15 снижается фагоцитоз, то есть клетки организма не подавляют различные бактерии и вирусы. Если ребенок до этого имел незначительную болячку или подхватил ее по дороге, или потом подцепил в школе развития или детском саду, он имеет все шансы сильно заболеть. В иное время организм отразил бы атаку, но после мороза иммунитет существенно падает. Причем за короткое время.

Совет врача

Очень полезно 4-5 раз в день обливать руки и ноги холодной водой. Кровь приливает к внутренним органам, добавляя клеткам новые порции кислорода и питательных веществ. Холодные ванны способствуют увеличению количества гемоглобина, эритроцитов и лейкоцитов. Соответственно повышается иммунитет. Чтобы защититься от простуды, есть единственная профилактическая хитрость: попробуйте за 15-20 минут до того, как выйти гулять на холодный воздух, дать ребенку несколько глотков воды комнатной температуры. За это время организм подготовится к предстоящему температурному скачку – все-таки у нас в горле +37°, а вода комнатной температуры примерно +20°. И сами тоже выпейте.

Игры и забавы на зимней прогулке

Зима с ее вы胡同ами и морозами – только на первый взгляд суровое время года. У детишек в это время развлечений хоть отбавляй. Коньки, санки, лыжи, да и просто игра в снежки – эти развлечения любят все. Но оказывается, обычную прогулку или катание с горы можно сделать еще веселее. Главное – выбрать забаву поинтереснее.

Учимся правильно падать

Зимние игры без падений не обходятся, а значит, правильно падать следует научить даже самых маленьких. Взрослый объясняет ребенку, что падать лучше всего стараться на бок, аккуратно смягчая падение руками и подгибая колени. Лучше не приземляться на спину или вперед на руки. Найдите большой мягкий сугроб и потренируйтесь садиться в него таким образом. Малыш должен не бояться падений, а уметь правильно группироваться и избегать травм.

Дети и взрослые должны помнить:

спуск со снежной или ледяной горки не должен выходить на проезжую часть или вести к водоему с неокрепшим льдом. Нельзя устраивать игры на тонком льду.

С самыми маленькими детьми лучше кататься и играть в немноголюдных местах, при этом малыш все время должен быть на виду у родителей, чтобы при необходимости они всегда могли прийти на помощь.

Выбирая горку, нужно убедиться, что из-под снега вдоль спуска не торчат коряги или камни с острыми краями и что на пути ребенка не окажется дерева или столба.

Малыш не должен подниматься на гору там, где спускаются другие ребята. Иначе его могут сбить.

Нельзя спускаться с горы, сцепив несколько саней "паровозиком". Встретив какое-нибудь препятствие, звенья этой конструкции начнут врезаться друг в друга, и детишки рискуют травмироваться.

Не стоит и "обострять" ощущения, катаясь с горки головой вперед. Иначе в случае падения ребенок может получить травму головы.

Кататься на санках по ледяной горке тоже не рекомендуется, гораздо безопаснее использовать для этого специальные ледянки. При игре в снежки нужно, прежде всего беречь от "снарядов" лицо.

Нельзя кидаться снежками с ледяной корочкой и обледенелыми кусочками снега - затвердевшие "боеприпасы" могут ударить не слабее булыжника, и забава окончится травмой.

Ребенка перед подвижным зимним гулянием не нужно одевать слишком тепло. Укутанный малыш очень быстро вспотеет и рискует простудиться.

Усвоили меры предосторожности - теперь можно идти играть.

**На ледяных дорожках
Не идется и не едется,
На дороге гололедица.
Но зато - отлично падается.
Почему никто не радуется?**

Взрослых и солидных людей гололед, конечно же, огорчает. А вот детвора ему очень даже рада. Ведь скользить по прозрачной глади, стараясь (или не очень) удержаться на ногах - это так весело! Главное, чтобы падать было не больно. А уж если игры какие-нибудь на льду придумать...

Для малышей

Можно предложить ребенку пройти по ледяной дорожке, передвигая по льду ноги и стараясь не упасть. Если малыш все-таки упадет, взрослые должны подбодрить его и помочь подняться самостоятельно.

Взрослые или старшие дети берут малыша с двух сторон за руки и прокатывают по ледяной дорожке или плотно укатанному снегу.

Ребенок пробует разбежаться (2-3 шага) и проехаться немного по ледяной дорожке самостоятельно. Если малышей несколько, можно устроить соревнования, кто проскользит дальше.

Малыш приседает и берется за толстую веревку, сложенную петлей, которую держит взрослый. Взрослый тянет его за веревку, продвигаясь вперед.

Освоив горизонтальные поверхности, кроха сможет самостоятельно кататься на ногах и по наклонной ледяной горке.

Для детей постарше задания могут быть такими:

Проехать лицом вперед на прямых и сомкнутых ногах.

Проехать боком на прямых и сомкнутых ногах.

Проехать спиной на прямых и слегка расставленных ногах.

Проехать, присев на корточки.

Проехать "ласточкой" (стоя на одной прямой ноге и вытянув другую назад).

Проехать, держа руки за головой.

Игры с санками

Дети, как никто, терпеть не могут однообразия в игре. Поэтому банальный способ съезжать с горки на санках им, может быстро наскучить. А вот если придумать какую-нибудь "изюминку", катание получится веселым и интересным.

Учимся рулить

На спуске с горки можно устроить воротца из длинных прутьев. Проезжая через них, малыш учится управлять санками на ходу: опускать на снег ногу с той стороны, в которую надо повернуть; крепко скжав санки коленями, и слегка наклонять туловище назад - в сторону поворота.

Ловим на лету

Вдоль склона можно расставить флаги и предложить ребенку, спускаясь на санках, собрать их. Для малышей они ставятся по одной линии, для детишек постарше - посложней, зигзагом.

Коридор

Флажками или прутиками отгораживается узкий коридор, по которому надо проехать, не сбив препятствия.

На ровном месте

Веселой детской компании с санками найдутся развлечения и вне горки. Вот, к примеру, несколько игровых упражнений для ровной площадки.

Расставить 5-6 санок на расстоянии 1-1,5 м. и пробегать между ними змейкой. Или - пробежать, перешагивая через них.

Исходное положение - стоя лицом к санкам сбоку. Нужно встать на санки и сойти с них, так, чтобы они не сдвинулись с места.

Встать рядом с санками и, опираясь на них руками, перепрыгнуть через них.

Устоять на санках на одной ноге как можно дольше.

Успей первым

Двое-трое санок ставят параллельно друг другу на расстоянии примерно 2-3 шагов. Ребята становятся каждый рядом со своими санками справа или слева, в зависимости от условия задания. По сигналу взрослого дети обегают каждый свои санки и стараются как можно быстрее вернуться на исходное место.

Можно и усложнить задачу: вернувшись в исходную позицию, повернуться лицом к санкам и присесть, опираясь на санки руками, либо сесть на санки.

Веселые гонки

Санки ставятся на одну линию, дети садятся на них верхом, опустив ноги на землю. По сигналу взрослого "Вперед!" - передвигаются на санках до обозначенного ориентира (сугроба, флагов, снежного вала), отталкиваясь ногами. По сигналу "Стоп!" все останавливаются, выигрывает тот, чьи санки окажутся впереди других.

Можно также передвигаться спиной вперед или лежа на животе.

На санки!

Санки расставляют на одной стороне площадки - на одни меньше, чем число играющих. Дети произвольно бегают, кружатся на другой стороне площадки. Как только взрослый произнесет команду: "На санки!", надо быстро добежать до санок и сесть на них. Опоздавший остается без места.

Быстрые упряжки

На линии старта дети выстраиваются по трое у одних санок. По команде: "Старт!" - один садится на санки, а двое других берутся за веревочку и везут санки до финиша. Какая упряжка окажется быстрее? При повторении дети меняются ролями.

Если санки остались дома

На снежной горке можно весело и интересно провести время и без любимого зимнего транспорта ребят. В конце концов, санки могут неожиданно сломаться. Но это ведь не повод для того, чтобы сидеть дома и скучать, пока родители купят новые. Вместо этого лучше поиграть вместе со всеми. К примеру, - в "Белого мишку".

Белый мишкa.

Ребенку предлагают побывать в роли белого медведя. Он входит на снежную горку по скату на четвереньках (на прямых ногах), переваливаясь с боку на бок и изображая полярного зверя. А, взобравшись наверх, встает и сбегает вниз или скатывается на ледянке.

Для юных скульпторов

Снег - замечательный материал для творчества. Начать можно с традиционного снеговика. Главное - не забыть дома нос-морковку и старое ведро на голову. А если на этом творческом настроение не иссякнет, почему бы не создать, к примеру, зоопарк? Слепить зайца, медведя, жирафа со слоном. Можно разукрасить готовые скульптуры красками из дома, и звери станут почти живыми. Для лучшей сохранности снежные фигуры обливают водой.

Интересный материал для "ледяного творчества" можно приготовить в домашних условиях. Это - цветной лед. Им можно декорировать уличные скульптуры.

Сделать его очень просто: в воду надо добавить немного акварели, хорошо ее размешать и, залив в емкость для льда, поставить в морозильную камеру. Из цветного льда также можно выкладывать красивую мозаику на ровных поверхностях.

"Военные" действия

Возведение снежной крепости и нешуточные баталии вокруг нее - давняя русская зимняя забава. Классик русской живописи Иван Суриков еще в позапрошлом веке посвятил ей свою знаменитую картину "Взятие снежного городка". Но подобные сооружения слишком монументальны, их возведение требует не одного дня. Поэтому приступать к ним лучше большой компанией взрослых и детей в выходные. По окончании строительства необходимо заготовить побольше снежков для предстоящих сражений. Защитники крепости отстаивают свою территорию, захватчики изобретают тактические и стратегические приемы по ее захвату.

Если поиграть в снежки хочется, а крепость строить лень, то есть и более простые игры.

Живая мишень

Нужна ровная площадка и заранее заготовленные снежки. Кроме того, требуется достаточное количество игроков, чтобы их можно было поделить на две команды. Суть игры в том, чтобы перебежать площадку под снежковым обстрелом противника и при этом увернуться от ударов. По снегу на площадке вычерчивается большой прямоугольник длиной 20 м. Одна команда, которой предстоит бегать, становится у линии старта (перед поперечной стороной прямоугольника), а другая, которая будет обстреливать, - вдоль площадки. Первый игрок "перебежчиков" бежит к противоположной стороне. В это время соперники все вместе должны закидывать его снежками. Бегущий может петлять и уворачиваться, но двигаться в основном по прямой. Если он добежит невредимым, его команде засчитывается очко, а если в него попадут снежком, он выбывает из игры. Как только первый добегает, бежит второй, и т.д. После пробега последнего подсчитываются очки, и команды меняются ролями. Побеждают, соответственно, те, у кого очков будет больше.

Неживая мишень

На стене, дереве или доске рисуется несколько мишеней. Каждый игрок лепит снежки и с определенного расстояния бросает их в свою мишень, стараясь как можно быстрее залепить ее снегом. Для усложнения игры мишени можно делать меньше и отходить от них подальше.

Подвижная мишень

Надо укрепить на месте мишень и воткнуть ее в снег так, чтобы она могла поворачиваться. Ее можно нарисовать, к примеру, на воткнутой лопате. Задача игроков - поочередно кидать снежки в мишень, стараясь не только попасть в нее, но и повернуть ее на месте. Если у игрока это не получается, он пробует еще, до тех пор, пока попытка не увенчается успехом. Победителем признается тот игрок, которому понадобилось меньшее количество времени, чтобы повернуть мишень.

Зимние вышибалы

Невысоким снежным валиком обозначается круг диаметром 4-5 м. В нем собирается группа играющих. Водящий становится на расстоянии 2-3 м. от круга, на этом расстоянии он может передвигаться вдоль него. В руках у него корзинка со снежками. По сигналу водящий старается попасть в кого-нибудь из увертывающихся в кругу детей. Когда из круга выбывают все, водящий меняется на первого выбывшего. Выигрывает тот, кто, "очистив" круг, обойдется минимальным запасом снежков.

Снежный ком

Участники лепят большой снежный ком, потом встают вокруг него и берутся за руки. По команде водящего каждый игрок начинает изо всех сил тянуть к кому своих "соседей", стараясь повалить их в середину. Тот, кто упадет на ком или коснется его, выбывает.

Кто дальше?

Играющие становятся в шеренгу, в каждой руке у них по снежку. По команде взрослого "Бросай правой (левой)!" - все одновременно стараются бросить снежок как можно дальше по направлению к забору, дереву или другому ориентиру. Чей снежок пролетит дальше других, тот считается выигравшим.

Одним словом - веселье гарантировано на любой вкус. Главное, чтобы зима была настоящей, и снег не растаял.

Литература

- 1.Оздоровление детей в условиях детского сада/ Под ред. Л.В.Кочетковой. – М.: ТЦ Сфера, 2007.
- 2.Подольская Е.И. Формы оздоровления детей 4-7 лет.- Волгоград: Учитель, 2009
- 3.Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы для ДОУ.- М.:ТЦ Сфера, 2007
- 4.Спирина В.П. Закаливание детей.-М.:1972
- 5.Хрипкова А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена. - М.: Просвещение, 1990
- 6.Эйзенберг А. Ваш ребенок растет. –М.: «Астрель»,2002
- 7.а также материалы интернет сайта www.2mm.ru/zdorovie/23