

**МБДОУ № 65**

**КОНСУЛЬТАЦИЯ  
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**Семь родительских  
заблуждений  
о морозной погоде**

**Подготовила воспитатель**

**Михайлова**

**Надежда Александровна**

**2025г.**

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

*Дети, которых кутают, увы, чаще болеют.  
Движения сами по себе согревают организм,  
и помочь «ста одеждек» 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 холода, 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 повышенна, 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 жидкые 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.*

**Здоровья Вам  
и  
Вашим детям!**