***Зимние прогулки с удовольствием: как правильно одеть ребёнка зимой***

**Материал подготовила:**

**воспитатели группы «Степашка»,**

**Захарченкова Е.Н.,**

**Обрубова А.Г.**

Детские врачи спорят по многим вопросам. От разных педиатров можно услышать абсолютно разные рекомендации по питанию, режиму и нормам развития ребёнка. Но есть правило, относительно которого мнение всех медиков едино: в любом возрасте малышу необходимо проводить как можно больше времени на свежем воздухе. И в холодное время года тоже, главное знать, как одевать ребёнка зимой, чтобы он не замёрз и не перегрелся.

Зимние прогулки очень полезны для детского организма: они делают иммунитет крепче, уменьшая риск заболеть, помогают наладить режим и расширить кругозор малыша. Но родители — особенно молодые — нередко лишают сына или дочь радости зимних прогулок из-за того, что не знают, во что одеть ребёнка или боятся возможных болезней. На самом деле, бояться нечего — достаточно знать, как правильно одевать ребёнка на прогулку, ориентируясь на погодные условия, и тогда он получит от прогулки исключительно удовольствие и пользу, даже если на улице минусовая температура!

Как правильно одеть ребёнка по принципу многослойности:

1. Первый слой для детей старше одного года — тонкая футболка из полусинтетической или синтетической ткани с длинным рукавом или специальное детское термобелье. Выбирать хлопок в качестве нательного белья для активно движущихся детей не стоит — несмотря на все достоинства натуральных материалов, ребёнок в хлопковой футболке быстро вспотеет и замёрзнет из-за того, что материал влагу впитывает хорошо и практически её не отдаёт.
2. Второй слой для детей старше года — кофты, свитера, толстовки из шерсти, флиса или другой плотной ткани, не очень плотно прилегающие к телу.
3. Третий слой — зимняя мембранная куртка или комбинезон для детей любого возраста.

Как одевать детей 3-5 лет в зависимости от температуры воздуха на улице:

**-5…+5 ˚С**

Термобелье, свитер из вискозы, шерсти или шерсти с акрилом, прогулочный комбинезон с утеплителем до 250 г, шапка средней плотности, сноубутсы.

**-5…-15 ˚С**

Термобелье, свитер из вискозы, шерсти или шерсти с акрилом, комбинезон или комплект из куртки и штанов с утеплителем 250 г, зимняя шапка, дутики или валенки.

**Ниже -15 ˚С**

Термобелье, кофта из шерсти или шерсти с акрилом, комбинезон или куртка и штаны с утеплителем 280-400 г, тёплая шапка, валенки.

Вы сможете понять, что ваш ребёнок замерз или, наоборот, перегрелся, по определённым признакам:

1. Потрогайте руки и, если получится, ноги малыша — если конечности холодные, значит, ребёнок замерз. Наденьте запасные носочки.
2. Другие признаки того, что ребёнок замерз: капризы без видимых причин, вялость, слишком бледное лицо. В этих случаях лучше сразу отвести ребенка в тепло.
3. Если вы заметили, что ребёнок раскраснелся и вспотел — скорее всего, малыш перегрелся. Возвращайтесь домой, пока вспотевший ребёнок не начал мёрзнуть.
4. Когда ребёнок постоянно хочет пить — вероятно, ему слишком жарко. По возможности зайдите домой и снимите лишнюю одежду и продолжайте гулять.

Если вы заметили признаки того, что малыш перегрелся или переохладился, в следующий раз при таких же погодных условиях уберите лишний слой одежды или добавьте ещё один.

На что обратить внимание, выбирая зимнюю обувь ребёнку:

* обувь должна быть по размеру, не большая и не маленькая: проверьте, может ли малыш свободно шевелить пальцами, когда обут, и нет ли риска, что ботинки или сапожки соскочат с ноги;
* выбирайте модели без шнурков, с простыми застёжками;
* проверьте подошву: у хорошей обуви подошва должна быть гибкой, а чтобы малышу было не скользко — на подошву должны быть нанесены рисунки;
* съёмная стелька — дополнительный плюс для зимней обуви;
* постарайтесь выбирать модели известного вам производителя.

Как одеть ребёнка в детский сад зимой так, чтобы ему было удобно и тепло:

* выбирайте для садика не слитный комбинезон, а раздельный комплект из куртки и штанов, желательно, чтобы комплект был практичного не маркого цвета — ребёнок на прогулке может испачкаться, а заменить вещи будет нечем;
* малышу будет удобно надевать свободные, не слишком плотно прилегающие вещи без пуговиц, сложных пряжек и застёжек;
* обратите внимание и на обувь: сапожки или валенки на шнурках маленькому ребёнку будет сложно надеть самостоятельно, выбирайте модели на липучках или кнопках;
* под тёплый комбинезон надевайте кофты и свитера из флиса или другого тёплого материала с минимумом застёжек;
* в качестве нательного белья можно использовать термобелье или футболку с длинным рукавом, под штаны — тёплые колготки;
* напоминайте ребёнку, что перед прогулкой поверх тонких носков нужно надеть тёплые;
* шапка должна легко надеваться — выбирайте для садика модель без завязок или шапку-шлем;
* лучший вариант для защиты детских рук от холода на прогулке в садике — болоньевые варежки или перчатки, они хорошо удерживают тепло, не пропускают влагу и просто надеваются;
* в шкафчик ребёнка по возможности положите запасные майки, варежки и носки— именно эти вещи особенно часто становятся влажными после прогулок.

Зимние прогулки отлично укрепляют иммунитет и повышают настроение и детям, и взрослым. Не бойтесь зимы, одевайтесь по погоде, и гуляйте с малышом с удовольствием!

Уважаемые родители, большая просьба уделить особое внимание размеру носимой ребенком обуви, детки быстро растут. А тесную обувь тяжело одевать и вредно носить.

Скоро выпадет снег, а все ребятишки любят с ним играть, поэтому пересмотрите носимые ребенком варежки. Желательно чтобы они были, как в вашем детстве «на резинке». Если ребенок не может самостоятельно одевать перчатки, лучше от них отказаться.

