****

**Консультация для родителей**

**«Как правильно одеть ребенка зимой»**

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.

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!

Детей любого возраста лучше одевать по принципу многослойности.

Одетому в 3-4 слоя одежды ребёнку удобнее двигаться, чем малышу в одном

очень тёплом пальто, в котором невозможно ни повернуться, ни

наклониться. К тому же, если носить зимой несколько слоёв одежды,

ребёнок с меньшей вероятностью перегреется и заболеет.

**Как одевать детей в зависимости от температуры:**

**-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.

**Как одевать ребёнка в детский сад зимой**

Для зимней одежды ребёнка, посещающего детский сад, особенно

важна простота в использовании: на куртке, штанах и других предметах

гардероба не должно быть сложных застёжек, с которыми малыш не

справится без помощи взрослого.

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

тепло:

 выбирайте для садика слитный комбинезон или 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 — варежки;

 в шкафчик ребёнка положите запасные варежки и шарф —

именно эти вещи особенно часто теряются на прогулках в детских

учреждениях.

Зимние прогулки отлично укрепляют иммунитет и повышают

настроение и детям, и взрослым. Не бойтесь зимы, одевайтесь по погоде, и

гуляйте с малышом с удовольствием!

Используемая литература:

1. Лаптев А.П. Закаливайтесь на здоровье. – М.: Медицина, 1991
2. Мартынов С.М. Здоровье ребёнка в ваших руках: Советы практического врача-педиатра: Кн. Для воспитателей детского сада и родителей. – М.: Просвещение, 1991
3. Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М. Здоровячок: система оздоровления дошкольников. – Воронеж: Учитель, 2007