**«Как одевать ребенка в холодное время года?»**

Правильно одеть ребенка – значит, в большей степени обезопасить его от простудных заболеваний, дать возможность свободно двигаться и комфортно себя. Одежда способствует поддержанию постоянной температуры тела человека, ограждает его от неблагоприятных влияний окружающей среды, защищает от излишней потери тепла. Сама одежда не греет, но между ней и телом, а также в порах ткани находится воздух, являющийся плохим проводником тепла. Одежда должна соответствовать возрасту, росту и размеру. Она не должна стеснять движений, мешать свободному дыханию, кровообращению, пищеварению, раздражать и травмировать кожные покровы. Верхняя зимняя одежда защищает детей от холода, ветра и влаги, поэтому должна состоять не менее чем из двух слоев: нижнего-теплозащитного и верхнего-ветрозащитного, предохраняющего от проникновения под одежду наружного воздуха.

Большое значение имеет индивидуальные особенности ребенка. Малоподвижный, постоянно зябнущий ребенок должен быть одет теплее, чем активный. Одевая ребенка, помните, что дети мерзнут меньше, чем взрослые, потому что они больше двигаются. Часто молодые родители полагают, что «толстая» куртка или комбинезон является подходящей одеждой на зимний период. Действительно, взрослые судят по своим собственным ощущениям, забывая, что, когда -то сами были детьми и бегали, прыгали, кувыркались на горках в снегу или барахтались в лужах, не считаясь с пожеланиями родителей. При активном движение в толстой верхней одежде ребенок интенсивно потеет, пот впитывается в нижнее белье, затем в толстовку или свитер, а потом пропитывает подкладку куртки и внутреннее наполнение (синтепон). Итак, какой же вариант будет наилучшим?

- Правильная одежда легко и быстро снимается и одевается, что позволяет развивать самостоятельность и повышает самооценку ребенка, не содержит сложных застежек и шнурков, а также соответствует погодным условиям, росту и размеру.

- Одежда не должна плотно облегать тело (за исключением майки, водолазки). Во-первых, небольшая воздушная прослойка между тканью и кожей хорошо сохраняет тепло. Во-вторых, слишком тесные вещи сковывают движения ребенка и ухудшают кровообращение.

- Отдавайте предпочтение натуральным тканям. У хлопчатобумажных и шерстяных вещей есть важные преимущества: они сохраняют тепло тела и дают коже возможность дышать. В то же время синтетика создает парниковый эффект, влага скапливается на коже и не испаряется.

В сильный мороз нужно использовать не менее трех слоев одежды:

Первый слой – майка, футболка.

Второй слой – трикотажная кофточка и шерстяной свитер, без пуговиц, кнопок и молний.

Брюки на подкладке (флиса или синтепона) из непромокаемой ткани защитят

 от влажного снега. Лучше, чтобы брюки были с высокой талией или на лямках, так как дети часто приседают или наклоняются в процессе игры и часть спины (поясница) обнажается. Теплые непромокаемые штаны, надетые поверх обычных штанишек, дадут ребенку возможность свободно двигаться.

Третий слой – куртка на синтепоне или пухе сделает прогулку очень комфортной. Хорошая куртка из плотного и непромокаемого материала, что обеспечит дополнительную воздушную подушку, а также защитит от ветра и влаги. Шапочка должна соответствовать форме головы ребенка – прикрывать лоб, уши и затылок. В шапочке на подкладке из плотной натуральной ткани ребенку не будет жарко, но у нее должны быть завязки. Руки и ноги постоянно должны быть в тепле. Ступни и ладошки замерзают намного быстрее, чем другие части тела. Важная часть экипировки – обувь и варежки. Малыш никогда не промочит ноги, если вы правильно подберете обувь для сырой и холодной погоды. Натурная кожа с пропиткой – то, что нужно. Валенки на подошве тоже хороши. Подошва, должна быть утолщенной, но гибкой. Отдайте предпочтение обуви на липучках, шнурки - травмоопасны, сложны и трудоемки в одевании, а молнии часто заедают и ломаются.

Хорошо подойдут двухслойные варежки из непромокаемой ткани на подкладке (вязаные быстро намокают от влажного снега) – перчатки сложны в одевании. И не забудьте прикрепить их к резинке или тесемке, чтобы они не потерялись. И самое главное помните, ежедневные прогулки очень важны для малыша, они укрепляют ребенка и способствуют хорошему развитию. А от того, как вы одели своего ребенка зависит его настроение и самочувствие в течении дня.