

Консультация для родителей «Как правильно одевать ребенка весной»

«Пришел марток - надевай сорок порток!».

Руководствуясь этой народной мудростью, заботливые мамы с первой весенней каплей начинают старательно кутать своего **ребенка** в большое количество одежды. Другие, напротив, резко облегчают экипировку. И в том и в другом случае такой подход к детской одежде на **весну** может привести к простудным заболеваниям. Одежек может быть гораздо меньше сорока, но вся весенняя одежда для детей должна быть теплой и обязательно дышащей. На смену шубкам и пуховикам приходят куртки с непромокаемым покрытием, утепленные синтепоном. Вязаные свитера из шерсти можно заменить на хлопчатобумажные толстовки с начесом, свитера тонкой вязки, изделия из синтетических флисовых тканей. Они позволят сохранить тепло, но в то же время избежать перегрева и избыточного потоотделения. Брюки на время **весны** лучше выбирать из непромокаемых тканей, хорошо поддающихся чистке. Под них до наступления настоящего тепла лучше надевать колготки или в идеале термобелье.

Детям одинаково вредно как перегреваться, так и переохлаждаться. Количество слоев одежды зависит от температуры воздуха. Дополнительно нужно учитывать силу ветра. При одинаковой отрицательной температуре воздуха человек мерзнет тем сильнее, чем больше скорость ветра.

Большое значение имеют индивидуальные особенности **ребенка**. Малоподвижный, постоянно зябнувший **ребенок** должен быть одет теплее, чем активный. Слишком укутанных малышей можно встретить гораздо чаще, чем недостаточно тепло одетых.

Многие мамы, собираясь на прогулку, стараются одеть **ребенка** теплее, чем **одеваются сами**. Но если это прогулка, во время которой **ребенок постоянно двигается**, а мама за ним наблюдает, то это **неправильно**. Вспотевший **ребенок** имеет гораздо больше шансов заболеть, чем одетый по погоде. К тому же пот может вызвать у **ребенка раздражение и сыпь**.

Детей нужно **одевать не теплее, чем одеваются взрослые**, а возможно, даже легче. (Речь не идет о детях, *«гуляющих»* в колясках, им нужна дополнительная защита.)

Одевая ребенка, помните, что дети мерзнут меньше, чем взрослые и больше двигаются.

Ноги в тепле и сухости. Требование номер один, поскольку мокрые и замерзшие ноги чаще всего провоцируют простуды, ангины и другие неприятные заболевания. Для профилактики и предотвращения простуды подойдут специальные резиновые и нубуковые ботинки и сапожки с меховым, войлочным и синтепоновым утеплителем. Обувь - это единственный предмет одежды, с которым можно не бояться переборщить в процессе утепления.

Подошва обуви должна быть плотной, не гибкой, но податливой для амортизации при ходьбе. При абсолютно плоской подошве сложнее сохранять равновесие при ходьбе. Для нормальной осанки и **правильного** формирования свода стопы нужен небольшой каблучок. Задник должен быть высоким, плотным и сплошным, без швов и складок. Выбирайте обувь с широким круглым носом, чтобы пальцы ног могли двигаться свободно.

«Держи ноги в тепле, а голову в холоде!» Великий полководец Александр Васильевич Суворов вероятно, имел в виду взрослых солдат, а не детей. Но известная доля истины в его словах есть. Головной убор должен быть теплым, но не жарким. меховые шапки можно смело **отправлять в сундук**: настало время вязаных и флисовых шапочек. Важно, чтобы голова **ребенка не потела - иначе**, сняв шапку, он может стать жертвой сквозняка и простудиться.

Предлагаем вашему вниманию 9 рекомендаций о том, как одеть **ребенка весной**:

1. Не стоит сильно кутать **ребенка**, собираясь на весеннюю прогулку, ведь уже все-таки не зима. **Ребенок**, одетый в два свитера, быстро вспотеет и простудится. Гораздо важнее, чтобы одежда была непромокаемой и не продуваемой. То есть, была достаточно теплой, но не жаркой и могла защитить **ребенка от дождя и ветра**.

2. Для детей от 4-6 лет для весенней прогулки идеально подойдет не продуваемый и непромокаемый комбинезон. Он не сползает, его легко снимать и надевать. В нем **ребенку** будет удобно и тепло, в такой одежде не страшен даже холодный весенний дождь.

3. Если вы не хотите надевать на **ребенка комбинезон**, тогда лучше остановить свой выбор на послойном одеянии. Наденьте на **ребенка маечку и трусики**, теплый джемпер, колготки, непромокаемые штанишки, кофточку. Завершить «образ» нужно верхней одеждой и обувью.

4. Шапка. Важной частью одежды **ребенка** для весенней прогулки является шапка. Отличным вариантом может стать шапка-труба (шапка-шлем, которая одновременно выполняет функцию шапки и шарфа. Головной убор для прогулки **весной** должен быть теплым и непромокаемый.

5. Шарф. Также не стоит забывать о шарфе, особенно, если **ребенок** наденет обычную шапку, а не шапку-трубу. Шарф прикрывает не только горло, но и важные для иммунной системы лимфоузлы от переохлаждения. Шарф может быть любым, главное – **правильно его завязать**, он не должен мешать **ребенку** играть и бегать на прогулке. Лучше всего, научить **ребенка** надевать шарф под верхнюю одежду.

6. Варежки. Еще один важный атрибут весеннего гардероба – варежки. Они должны быть теплыми, но тонкими. А главное – непромокаемыми. Иначе вместо согревания рук, они будут выполнять обратную функцию.

7. Обувь – один из самых важных компонентов одежды для здоровья **ребенка**. Обувь для весенней прогулки должна быть легкой, мягкой непромокаемой, но легкие резиновые сапожки не подойдут – земля еще не

прогрелась, лучше выбрать высокие ботинки на толстой подошве, но без утеплителя, или ту же «мембранную» обувь, рассчитанную на широкий диапазон температур – от -15 до +5. Когда плюсовая температура станет привычной, можно сменить эту обувь на резиновые сапоги с «валенком» внутри (на теплой синтепоновой подкладке («сапог-вкладыш»)).

8. Важной деталью наряда **ребенка весной являются носочки**. Они должны быть из натурального хлопка или шерсти, теплые. Ножки малыша, благодаря этому, смогут дышать, а также находиться в сухости и тепле.

9. Безопасность. Старайтесь **одевать ребенка** в одежду ярких цветов. Это обеспечит прекрасное настроение **родителям и малышу**, а также позволит увидеть его на расстоянии при возникновении опасной ситуации. Приятных прогулок и будьте здоровы!