**Консультация для родителей: «Собираем ребёнка на зимнюю прогулку».**

Наступают холода, и родители задают себе вопрос: « Как правильно одевать ребёнка зимой?». Самым простым выходом будет не выпускать в холод на улицу ребёнка. Он может простыть, и тогда здравствуйте кашель, насморк. Но нельзя держать ребёнка взаперти, ему нужны прогулки по свежему воздуху. Нужно знать, что одежда ребёнка должна соответствовать погоде на улице. Можно выделить 4 диапазона температуры зимой.

- от минус 5 до плюс 5 градусов. Одежда ребёнка при этом должна состоять из комбинезона на синтепоне, колготки и футболку с длинным рукавом, тёплые ботиночки с шерстяной стелькой, хлопчатобумажные носки, тёплые перчатки и шерстяная шапочка.

- от минус5 до минус 10 градусов. Предыдущий набор нужно дополнить синтетической или хлопчатобумажной водолазкой, легкой льняной. На хлопчатобумажные носки нужно надеть еще и шерстяные.

- от минус 10 до минус 15 градусов. Тёплые ботинки заменить валенками или утепленной обувью. В эту погоду одежда ребёнка должна состоять из пухового комбинезона с капюшоном, он должен надеваться на шерстяную шапку. Вместо перчаток лучше надевать варежки с меховой подкладкой или шерстяные.

- от минус 15 до 23градусов. В эту погоду с ребёнком нужно сидеть дома, но если, же вы вышли на улицу с ребёнком, одежда должна быть такая же, как и предыдущая, и тут не поможет дополнительный слой. Нужно принять соответствующие меры предосторожности, щёки ребёнка намазать жирным кремом, уменьшить время прогулки.

Будет неплохо, если у ребенка одежда будет включать термобелье. Сейчас такое носят взрослые и дети. Термобелье содержит смесь шерсти и синтетики. Синтетика способна выводить излишки влаги, а шерсть сохранять тепло, и даже если он будет играть активно бегать он останется сухим. Если же у ребёнка аллергия на шерсть, то такое термобелье ему не подойдет. Тогда вместо этого белья нужно надевать майку с длинным рукавом, свитер или водолазку их хлопка с примесью синтетики или изольна. Чистый хлопок лучше не надевать, он хорошо впитывает влагу, в результате чего охлаждается.

Зимой одежда у ребёнка подчиняется такому принципу «1», когда ребёнок меньше, чем полгода. Это говорит о том, что у ребёнка количество слоев одежды на один слой должно быть больше, чем у вас. Чем ребёнок активнее и старше, следует меньше кутать, если малыш много двигается, он не замерзнет. А вот если у малыша тесная одежда, кровь не сможет нормально циркулировать, в результате чего увеличится риск обморожения. Самая высокая теплоотдача идет с ног, рук и головы. И нужно позаботиться о тёплой обуви, варежках, шарфе и теплой шапке.

Если вы зашли с ребёнком в помещение сразу нужно с него снять лишнюю одежду, чтобы он не перегревался и не потел. Это касается, когда ребёнок собирается на улицу. Вначале одеваются родители, а уже потом одевают ребёнка, чтобы он не потел, и не стоял, пока его родители соберутся. Ведь если вспотевший ребенок выйдет на улицу, то, конечно же, он простынет.

Если вы считаете, что одежда вашего малыша подобрана правильно, то всё равно на улице, нужно следить за тем, чтобы он не перегрелся и не замерз.

**Как правильно одевать ребёнка?**

В холодную погоду есть большой риск переохлаждения, поэтому нужно создать под одеждой условия, чтобы малышу было по возможности очень комфортно. Для детей важны в одежде такие характеристики, как гидрофобность, теплопроводимость, воздухопроницаемость, оббьем, толщина, вес, прочность и так далее.

Одежда у детей не должна быть синтетического материала. Швы не должны натирать кожу и быть аккуратными, одежда не должна сдавливать ткани и нарушать кровоток. И если запястье сдавливает резинка, то может ухудшиться приток крови, а значит, будет переохлаждение. Удачным сочетанием будет удлиненная куртка и брюки с высоким поясом. А в качестве наполнения подойдут пух и синтепон.

В заключении скажу, как нужно правильно одевать ребёнка зимой. Следуйте советам, чтобы одежда у вашего ребёнка была по погоде тёплой, удобной и легкой. Вся ответственность за детей целиком лежит на родителях, и здоровье детей находится в руках взрослых.

**С ребенком все в порядке, когда у него:**

- малыш не жалуется на холод;

- у него румяные щёки, а стало быть, кровь у него циркулирует;

- у ребёнка прохладная спина и попа, прохладные кисти рук, но не ледяные;

- у него прохладные щеки и нос, но не ледяные.

**Можно определить, что ребёнок замерз по:**

- по бледным щекам и красному носу;

- по холодной шее, переносице и руки чуть выше кисти;

- холодные ноги очень часто охлаждаются, потому что тесная обувь;

- ребёнок говорит, что замерз.

**Когда ребенок вспотел и перегрелся, это можно определить по:**

- теплым ногам и рукам;

- у него очень влажная и теплая спина и шея;

- при температуре ниже минус 8 у ребенка теплое лицо.

Перегревшегося или замерзшего ребёнка следует уводить домой. Если у ребенка замерзли ноги, нужно дополнительно надеть теплые шерстяные носки или если у малыша ноги вспотели, то нужно надеть на него сухие легкие носки.