**Консультация для родителей**

**«Одежда для прогулок»**

Многие мамы, собираясь на прогулку или в детский сад, стараются одеть ребенка теплее, чем одеваются сами. Но если это прогулка, во время которой ребенок постоянно двигается, 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. 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 зябнущий ребенок должен быть одет теплее, чем активный. Слишком укутанных малышей можно встретить гораздо чаще, чем недостаточно тепло одетых.

***!!! Об этом нельзя забывать !!!***

**Одежда и обувь для детского сада,  для прогулок.**

Одежда для прогулок должна быть подобрана таким образом, чтобы ребенок мог одеться с минимальной помощью воспитателя или самостоятельно.

Покрой одежды имеет большое значение для профилактики переохлаждения. 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 и ухудшают кровообращение. Поэтому следите, чтобы брюки не сидели слишком плотно на бёдрах, а свитера не жали под мышками.

Комплект из куртки и полукомбинезона наиболее удобен. Куртка при активных движениях ребёнка поднимается, обнажая поясницу, а спинка полукомбинезона её прикрывает.

Между бельём и верхней одеждой (в зависимости от погоды) могут быть рубашка и свитер или только рубашка, колготки и рейтузы или только колготки.

Куртка должна быть без пуговиц. Оптимальной застежкой являются молнии, липучки.

В прохладную погоду детям рекомендуется носить шапки, хорошо прикрывающие лоб и уши. Хорошей защитой от ветра служит капюшон куртки, надетый поверх шапки.

Оптимальная модель шапки для ребёнка младшего возраста – это шлем.

Шарф стоит выбирать средней длины, его можно заменить манишкой, надёжно закрывающей шею ребёнка от холода и не мешающей ему во время игры. Если всё же используете шарф, завязывать его лучше сзади. Альтернативой шлему могут быть модели тёплых шапок с фиксатором в виде липучек, варианты на завязках неудобны в том плане, что ребёнку сложно будет надеть или снять их самому.

Врачи часто повторяют: кутать ребёнка вредно, но руки и ноги постоянно должны быть в тепле. Дело в том, что в конечностях очень развита сеть мельчайших подкожных сосудов – капилляров, которые легко отдают тепло. Вследствие этого ступни и ладошки замерзают намного быстрее, чем другие части тела.

Поэтому важная часть экипировки ребёнка – обувь и варежки.

Для зимы и демисезонного периода нужно позаботиться, что бы у ребёнка были 2 пары, на случай, если промокнуть, а высохнуть не успеют, варежек (НЕ ПЕРЧАТКИ), т.к. он сам может их снять и надеть. Рукавицы лучше прикрепить на резинку.

Не менее важно правильно выбрать носки. Они должны быть подходящего размера – маленькие сжимают ноги, а большие собираются складками и способствуют формированию потертостей. Носки с пяткой гораздо удобнее носков без нее. Носки из натуральных волокон (хлопка и шерсти) лучше впитывают влагу и позволяют ногам «дышать»

 Обувь должна быть без шнурков — например, на молнии или на липучках. Обычные кожаные ботинки – это из разряда будничной ежедневной обуви. Учтите: надо обязательно смотреть, чтобы они не были «впритык» к носку. Между носком и пальцами должен оставаться 1 свободный сантиметр. Подошва даже у таких ботинок должна быть толстой, внутри должна быть утеплённая стелька.

Детям до трёх лет не рекомендуется носить резиновые сапоги. Но в сильную слякоть без них не обойтись, так что обязательно надевайте сначала шерстяные носки, а уже потом резиновые сапоги.

Самые качественные водонепроницаемые сапоги делают из ПВХ. Они продаются с тёплыми вкладышами. Такие сапоги легче резиновых. Подошва должна быть рельефной и толстой.

Хороший выбор для подвижных детей – мембранные ботинки. Их можно надевать в любую погоду – такая обувь не промокает.

 В условиях часто меняющейся погоды не может быть универсальной одежды и обуви. Одежду и обувь ребёнку нужно подбирать ежедневно, в зависимости от температуры воздуха, влажности и силы ветра.