**«Как правильно одевать ребёнка на улицу»**

Рекомендаций существует великое множество. Причем все они абсолютно разные.

Наши мамы и бабушки – категорически «за», чтобы одевать детей потеплее в любое время года во избежание замерзания. Приверженцы современных методик советуют, наоборот, закалять детей, выходя с ним на зимнюю прогулку чуть ли не в одних трусиках. Специалисты же утверждают, что одевать детей нужно, исходя из собственных предпочтений в одежде – то есть, на один слой больше, чем на Вас.

Важно помнить, что кутать детей нельзя – они вспотеют и точно замерзнут или, не дай Бог, заболеют. Одежда не должна быть им мала или слишком велика – так дети не смогут сполна насладиться прогулкой. Ребенок должен быть одет в практичные вещи, не стесняющие его движений и имеющие способность сохранять тепло и испарять влагу.

**Как одевать ребенка зимой:**

Дети гораздо активнее, чем взрослые, и если Вы оденете воспитанников слишком тепло, то они быстро вспотеют и действительно могут простудиться. Кстати, «укутанные» дети болеют в 2-3 раза чаще, чем те, кого одевают правильно.

Перед прогулкой оденьте на них шапку, которая обязательно закроет лоб и уши (они наиболее чувствительны к холоду).

Нельзя закрывать рот детям шарфом или платком, потому что нарушается нормальное носовое дыхание. Так ребенок начнет вдыхать морозный воздух отрытым ртом, и шарф тут же станет влажным и способствует развитию микробов.

Помните, что [зимнюю одежду](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.uaua.info%2Ffamily_health%2Fslider-26817-kak-hranit-zimnyuyu-odezhdu-hozyayke-na-zametku%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNFviSOTV816FqwlZ55D3xL1T_qV3g) нужно одевать только когда температура воздуха будет ниже 10°С. При более высокой температуре ребенок может отправляться на прогулку в осенней куртке и шапке.

**Как одевать ребенка летом:**

В теплое время года родителям порекомендуйте приобрести для детей гардероб из хлопка. Такие вещи хорошо пропускают воздух, не допуская перегревания тела.

В жаркую погоду достаточно будет боди с коротким рукавчиком или даже одних трусиков.

Не забудьте о головном уборе! Это может быть шапочка, панамка или косынка.

**Как одевать ребенка весной-осенью:**

*Тепло и дождливо*

В такую погоду просто незаменимы резиновые сапоги, но помните, что в них ножки не дышат и потеют, особенно, когда тепло. Поэтому под них нужно надевать носочки с хорошей впитываемостью, например, из хлопка.

*Ветрено*

Сейчас на легкий свитерок нужно надеть непромокаемую и непродуваемую ветровку. Это [защитит ребенка](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.uaua.info%2Fpreschooler_health%2Farticle-26484-kak-zaschitit-rebenka-ot-prostud-vesnoy-prostyie-pravila%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGTJwUQmTWwpobU2UGMUp26iXe4bA), не дав ему перегреться. Хорошо одеть легкие непромокаемые штанишки, надетые поверх обычных. Они дадут ребенку возможность покататься с горки, даже если она мокрая. После игровой площадки грязные верхние штаны можно снять и спокойно пойти дальше.
 *Холодно и дождливо*

Под обычную одежду ребенка оденьте плотно прилегающую футболку с длинным рукавом и колготы. Верхняя одежда должна быть непромокаемой и непродуваемой.
 *Холодно и сухо*

Для такой погоды лучше воспользоваться советами о многослойности одежды. Можно одеть водолазку, свитер крупной вязки, а сверху – куртка, но не очень теплая. То же самое касается и ножек: колготки, рейтузики и брюки греют лучше, в то же время мешают меньше, чем толстые ватные штаны.

Приятных прогулок и будьте здоровы!

http://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2014/09/24/rekomendatsiya-dlya-roditeley-kak-pravilno-odevat