**Одевайте ребенка по погоде**

        Зимняя погода   переменчива  по температуре, поэтому тщательно готовьтесь к походу в детский сад: продумывайте, как одеть ребенка и что взять с собой.

Ничто не помешает ребенку знакомиться с прелестями зимней погоды, если одежда будет правильной и комфортной. 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 дошколёнка и ухудшают кровообращение. Поэтому следите, чтобы брюки не сидели слишком плотно на бедрах, а свитера не жали под мышками.

Отдавайте предпочтение натуральным тканям. Хлопчатобумажные и шерстяные вещи теряют вид намного быстрее, чем синтетические. Однако у них 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. Из-за этого малыш может легко подхватить насморк.

Одежда сверху должна быть трехслойной.

*Первый слой* – майка, футболка.

*Второй слой* - трикотажная кофточка (боди) и легкий свитер (для активного ребенка), шерстяной свитер (для малоподвижного). Отдавайте предпочтение трикотажным кофточкам, шерстяным свитерам, без пуговиц, кнопок и молний.

Брюки на подкладке (флиса или синтепона) из непромокаемой ткани защитят маленького путешественника 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, что может привести к проблемам со здоровьем. 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. Современные куртки имеют 2 замка, что дает дополнительное тепло и в случае поломки одного даст время на замену другого.

Шапочка должна соответствовать форме головы ребенка – прикрывать лоб, уши и затылок. В шапочке на подкладке из плотной натуральной ткани дошколёнку не будет жарко, но у нее должны быть завязки, чтобы не было проблем с открытыми ушами.

Врачи часто повторяют родителям: кутать ребенка 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 – обувь и варежки. Малыш никогда не промочит ноги, если вы правильно подберете обувь для сырой и холодной погоды. Не забудьте спросить у продавца, если ли у ботинок дополнительный защитный слой. Обратите внимание на верхнее покрытие. Нубук не подойдет. Натурная кожа с пропиткой – то, что нужно. Валенки на подошве тоже хороши. Подошва, должна быть утолщенный, но гибкой. Проверьте ее при покупке – согните руками. Тогда, она не потрескается и обеспечит стопе физиологическое положение и тепло.  Важно чтобы ноги не мерзли и не потели, после прогулки проверяйте стопы детей, если они влажные возможно синтетические колготки или носки вам не подходят, холодные – значит, обувь не соответствует потребностям ребенка, прогулка длиться 1-1,5 часа. Отдайте предпочтение обуви на липучках, шнурки -  травмоопастны,  сложны и трудоемки в одевании, а молнии часто заедают и ломаются.

Купите также двуслойные 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, но так чтобы их легко можно вытащить и посушить (например, на липучке).

Если ребенок склонен к частым простудам, подумайте о шарфике, который пригодиться в ветреную погоду.

Перед сборами в детский сад поинтересуйтесь прогнозом погоды. Одним из лучших решений в  морозец – многослойная одежда. Например, водолазка, свитерок крупной вязки, а сверху – не очень теплая куртка. То же самое, касается и ног: синтепоновые штаны или зимний комбинезон с утеплителем.

Одеть ребенка слишком тепло − не выход. Это ничуть не менее опасно, чем одеть недостаточно: дети бегают, прыгают, потеют, а потом моментально замерзают на холоде. Чтобы не дать сырости проморозить дитя, нужно надеть под обычную одежду, плотно прилегающую футболку с длинным рукавом и колготы. Верхняя одежда по-прежнему должна быть непромокаемой и не продуваемой.

Ребенку все равно, когда радоваться жизни: и летом, и зимой, и осенью малыши носятся и резвятся. Главное – обеспечить им комфорт для таких игр, не дав ни замерзнуть, ни промокнуть.

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. Сложная одежда забирает время от прогулки – умножьте 26 детей на минимум – 1 минута и получите в прогулке минус полчаса, а если два предмета одежды сложны в одевании, то это минус час свежего воздуха и игр. Также развивайте самостоятельность своих детей – никогда не делайте за них то, что они могут сделать сами.

**Полезные советы и информация об одежде для ребенка**

* Одежда детей и подростков – не дань моде, а «вторая кожа», поэтому на первом месте всегда должны стоять соображения практичности и функциональности.
* Детская одежда должна соответствовать возрасту детей, времени года и характеру детской деятельности.
* Одежда ребёнка должна быть лёгкой, покрой её свободным и удобным.
* В одежде различают три слоя: бельё, платье (или костюм) и верхнюю одежду для улицы.

**Ежедневная одежда для группы**

Одежда для группы подбирается в соответствии с сезоном и температурой воздуха в помещении. В тёплый период года и зимой, когда температура в групповой комнате выше 20 градусов Цельсия, дети носят двухслойную одежду. Второй слой для девочек: платье, сарафан или юбка с различными хлопчатобумажными кофточками. Для мальчиков: рубашка или футболки с шортиками. На ногах – носки или гольфы из хлопчатобумажного трикотажа (как для девочек, так и для мальчиков). В шкафчике каждого ребёнка обязательно должен быть запасной комплект одежды, а именно: трусики, майка, носки или колготки, футболка или кофточка. Одежду желательно промаркировать. Для дневного сна детям рекомендуются пижамы из хлопчатобумажного трикотажного полотна.

**Летняя одежда для прогулок**

 Летом в зависимости от погоды дети носят одно- или двухслойную одежду. Первый слой – бельё. Второй слой для девочек: платье, сарафан или юбка, шортики с хлопчатобумажными кофточками или футболками. Второй слой для мальчиков: хлопчатобумажные футболки или рубашки с шортами. Летняя одежда должна быть светлой, в ней должны преобладать натуральные ткани, покрой должен исключать пояса, стягивающую резинку, глухие воротники. Каждый ребёнок  должен иметь головной убор.

**Верхняя одежда в осенне-весенний период**

Одежда для прогулок в холодную погоду состоит из трёх слоёв. Одежда должна способствовать нормальному теплообмену и не пропускать холодный ветер через застёжки, воротники, рукава. Осенью и весной, в зависимости от погоды, дети могут надевать байковые или шерстяные трикотажные костюмы, кофточки и рейтузы, демисезонное пальто, плащи. Предпочтительно надевать на ребёнка легкие на одной подкладке комбинезон (лучше не цельнокроеный, а в виде полукомбинезона с курточкой).

**Верхняя зимняя одежда**

Зимняя верхняя одежда должна быть удобной, лёгкой, тёплой. Наилучшей зимней одеждой является комплект, состоящий из брюк с высоким поясом на бретелях и удлинённой куртки с капюшоном, манжетами и стягивающей резинкой внизу. Эта одежда состоит из трёх слоёв: верхний, теплозащитный и подкладка. Конструкция одежды обеспечивает высокий и равномерный теплозащитный эффект и не стесняет движений ребёнка. На руках обязательно должны быть варежки или перчатки из непромокаемого материала.

Ребенку все равно, когда радоваться жизни: и летом, и зимой, и осенью малыши носятся и резвятся. Главное – обеспечить им комфорт для таких игр, не дав ни замерзнуть, ни промокнуть.

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. Сложная одежда забирает время от прогулки – умножьте приблизительно 26 детей на минимум – 1 минута и получите в прогулке минус полчаса, а если два предмета одежды сложны в одевании, то это минус час свежего воздуха и игр. Также развивайте самостоятельность своих детей – никогда не делайте за них то, что они могут сделать сами.