



# Консультация –для родителей

## «Как одевать ребёнка на прогулку поздней осенью и зимой?»

Прогулка для детей имеет очень важное значение! Прогулка полезна как для здоровья ребёнка, так и для его развития, ведь на прогулках дети много двигаются, общаются со сверстниками, познают окружающий мир.

Что бы ребёнок на прогулке чувствовал себя удобно и комфортно необходимо знать, как одевать ребёнка по погоде.

Одевая ребёнка на прогулку, родители должны ориентироваться на то, как они одеты сами. И одевать ребёнка так же. Детей не нужно одевать слишком тепло, потому что они всё время двигаются и им будет жарко, одежда становится влажной и охлаждается, охлаждая тело ребёнка, что может повлечь за собой болезнь. Дети, которых излишне тепло одевают, гораздо чаще подвергаются заболеваниям.

При выборе демисезонной и зимней одежды следует обратить внимание на то, чтобы ткань была лёгкой, непромокаемой и не слишком толстой. Кутать шею ребёнка шарфиком в несколько слоёв не стоит, достаточно одного воротника кофты.

Зимой нельзя закрывать рот ребёнка шарфиком, от дыхания он станет влажным, а от мороза замёрзнет. А это хуже для ребёнка, чем дышать холодным воздухом.

Не следует одевать по две шапки ребёнку, потому что голова тоже быстро потеет и это приведёт к переохлаждению. Но шапка должна хорошо закрывать лоб и шею.

Обувь желательно выбирать с натуральным мехом, потому что он хорошо сохраняет тепло и не нужно одевать ещё и тёплые носки. В неудобной обуви ребёнок чувствует себя не комфортно, ему неудобно ходить, бегать. Снижается его двигательная активность, что опять же влечёт к переохлаждению. Обувь должна защищать от холода, препятствовать попаданию воды и снега вовнутрь, не сковывать движения, не мешать кровообращению в ножках, не промокать, не способствовать потению.

Правильно подобранная одежда для ребёнка – залог его здоровья.

