**МБДОУ детский сад №3 «Аленушка».**

|  |
| --- |
|  **Памятка для родителей:** **Как одевать ребенка зимой?»** |

Подготовила: Папкова Н.С.

Зима - это не повод отказываться от прогулок. Морозный воздух стимулирует организм, является профилактикой вирусных заболеваний.

Наступили холода, и многие родители озабочены вопросом: как одеть ребенка? Давайте разберемся, какой же должна быть **одежда маленького ребенка зимой**.
Конечно, самый простой выход в холода — не выпускать ребенка на улицу вообще. Он ведь может простудиться, и тогда — здравствуй, насморк, здравствуй, кашель. Однако держать ребенка в четырех стенах нельзя — ему необходимы прогулки на свежем воздухе. Но помните, что **одежда ребенка зимой должна соответствовать температуре на улице**.

***Условно можно выделить четыре диапазона зимней температуры:***

·  -5 — +5°С. При такой температуре одежда ребенка зимой включает термобелье (колготки и футболка с длинным рукавом), комбинезон на синтепоне, хлопчатобумажные носки, теплые ботинки со стелькой их шерсти, шерстяную шапку и теплые перчатки.

·  -5 — -10°С. Одежда ребенка зимой из предыдущего набора дополняется еще одним слоем (например, легкой льняной, хлопчатобумажной или синтетической водолазкой). На хлопковые носки лучше дополнительно надеть шерстяные.

· -10 — -15°С. Термобелье дополняется комплектом одежды из флиса (искусственной тонкой шерсти). Шерстяные носки поверх хлопчатобумажных обязательны! Теплые ботинки можно заменить валенками или похожей обувью. В такую погоду одежда ребенка зимой должна включать комбинезон на пуху с капюшоном, который накидывается поверх шерстяной шапки. Перчаткам лучше предпочесть варежки — шерстяные или с подкладкой из меха.

· -15 — -23°С. А вот в такую погоду лучше сидеть дома. Если же вы все-таки решили выйти со своим чадом на улицу, то одежда ребенка зимой должна быть такой же, как и в предыдущем случае — дополнительный слой вряд ли поможет. Вам нужно принять дополнительные меры предосторожности — намазать щеки ребенка жирным кремом и сократить время прогулки.

Хорошо, если одежда ребенка зимой включает **термобелье**. Изначально такое белье было частью военной экипировки, но сейчас в морозы его носят и дети, и взрослые. Материал для термобелья — смесь синтетики и шерсть. Синтетика выводит излишки влаги, а шерсть сохраняет тепло. Благодаря этому ребенку будет тепло, и он останется сухим, даже если будет активно бегать и играть.

Если у ребенка аллергия на шерсть, то термобелье может ему не подойти. Тогда одежда ребенка зимой вместо термобелья должна включать футболку с длинным рукавом, водолазку или свитер изо льна или хлопка с примесью синтетики. Чистый хлопок использовать не рекомендуют — он слишком хорошо впитывает влагу и охлаждается.

Одежда ребенка зимой подчиняется принципу **«плюс один»**. если ребенку меньше полугода. Это означает, что количество слоев одежды у ребенка должно быть больше вашего на один слой. Чем старше и активнее ребенок, тем меньше нужно его кутать — он и так не замерзнет, если будет много двигаться. Если одежда будет тесной, кровь не будет нормально циркулировать, а это увеличивает риск обморожения. Не забывайте, что самая высокая теплоотдача — у головы, рук и ног. Поэтому особенно важно позаботиться о теплой шапке, шарфе, варежках и обуви.

Когда вы находитесь с ребенком в помещении, он не должен потеть и перегреваться, поэтому нужно сразу же снимать с него лишнюю одежду. Это же касается и сборов на прогулку. Сначала одеваются родители, чтобы одетый ребенок не стоял и не потел, пока они собираются. **Если вывести вспотевшего ребенка на улицу — он практически наверняка простынет.**

Даже если вы уверены, что одежда ребенка зимой подобрана правильно, на прогулке нужно постоянно следить, чтобы ребенок не замерз и не перегрелся.

**С вашим ребенком все в порядке, если у него:**

·  румяные щеки — значит, кровь циркулирует нормально;

·  прохладные нос и щеки (но не ледяные);

·  прохладные кисти рук, попа и спина (но опять же, не ледяные);

·  ребенок не жалуется на холод.

**Если ребенок замерз, это можно определить по таким признакам:**

·  красный нос и бледные щеки;

·  холодная шея, переносица, руки выше кисти;

·  ледяные ноги (часто они очень быстро охлаждаются из-за слишком тесной обуви);

·  ребенок сам говорит, что замерз (поверьте, замерзший ребенок молчать не будет).

**Если ребенок перегрелся и вспотел, это можно узнать по:**

· теплому лицу при температуре ниже -8°С;

· очень теплым и влажным шее и спине;

· слишком теплым рукам и ногам.

Замерзшего или перегревшегося ребенка нужно уводить домой. Если ноги вашего ребенка вспотели, наденьте на него легкие сухие носки, если замерзли — дополнительно наденьте на него пару теплых шерстяных носков.

Одежда ребенка зимой очень важна для профилактики простудных заболеваний. Но и правильно подобранная одежда ребенка зимой — залог его здоровья!

