

Консультация для родителей «Как правильно одевать ребенка весной»

Первое весеннее тепло обманчиво, и **одевать ребенка** на улицу в это время следует с особой тщательностью. Наша задача - избежать переохлаждения, промокших ног и не допустить излишнего потоотделения на прогулке, чтобы, раздевшись, **ребенок** не схватил простуду под первым сквозняком.

Сорок одежек. «*Пришел марток - надевай сорок порток!*» Руководствуясь этой народной мудростью, заботливые мамы с первой весенней каплей начинают старательно кутать своего **ребенка** в большое количество одежды. Другие, напротив, резко облегчают экипировку. И в том и в другом случае такой подход к детской одежде на **весну** может привести к простудным заболеваниям. Одежек может быть гораздо меньше сорока, но вся весенняя одежда для детей должна быть теплой и обязательно дышащей. На смену шубкам и пуховикам приходят куртки с непромокаемым покрытием, утепленные синтепоном. Вязаные свитера из шерсти можно заменить на хлопчатобумажные толстовки с начесом, свитера тонкой вязки, изделия из синтетических флисовых тканей. Они позволяют сохранить тепло, но в то же время избежать перегрева и избыточного потоотделения. Брюки на время **весны** лучше выбирать из непромокаемых тканей, хорошо поддающихся чистке. Под них до наступления настоящего тепла лучше надевать гамаши, колготки или в идеале термобелье.

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 зябнувший **ребенок** должен быть одет теплее, чем активный. Слишком укутанных малышей можно встретить гораздо чаще, чем недостаточно тепло одетых.

Многие мамы, собираясь на прогулку, стараются одеть **ребенка** теплее, чем **одеваются сами**. Но если это прогулка, во время которой **ребенок постоянно двигается**, а мама за ним наблюдает, 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.

Ноги в тепле и сухости. Требование номер один, поскольку мокрые и замерзшие ноги чаще всего провоцируют простуды, ангины и другие неприятные заболевания. Для профилактики и предотвращения простуды подойдут специальные резиновые и нубуковые ботинки и сапожки с меховым, войлочным и синтепоновым утеплителем. Обувь - это единственный предмет одежды, с которым можно не бояться переборщить в процессе утепления.

Подошва обуви должна быть плотной, не гибкой, но податливой для амортизации при ходьбе. При абсолютно плоской подошве сложнее сохранять равновесие при ходьбе. Для нормальной осанки и **правильного** формирования свода стопы нужен небольшой каблук. На первых ботиночках рекомендованная высота каблука 5-7 мм, к двум годам – 1-1,5 см. Задник должен быть высоким, плотным и сплошным, без швов и складок. Выбирайте обувь с широким круглым носом, чтобы пальцы ног могли двигаться свободно.

«Держи ноги в тепле, а голову в холоде!» Великий полководец Александр Васильевич Суворов вероятно, имел в виду взрослых солдат, а не детей. Но известная доля истины в его словах есть. Головной убор должен быть теплым, но не жарким. Меховые шапки можно смело **отправлять в сундук**: настало время вязаных и флисовых шапочек. Важно, чтобы голова **ребенка не потела - иначе**, сняв шапку, он может стать жертвой сквозняка и простудиться.

Не забываете также и о шарфе. Для своего малыша можно выбрать любой шарф, здесь главный момент – **правильно его завязать**. Шарф не должен мешать **ребенку** бегать и играть во время прогулки.

Не менее важный элемент весеннего гардероба – рукавички. Отдай предпочтение теплым, но тонким, и желательно, чтобы они были не промокающими – это позволит **ребенку** свободно двигаться даже во время небольшого дождя.

Постарайся **одевать ребенка** в яркую красочную одежду. Это обеспечит прекрасное настроение малышу!