**Консультация для родителей**

**«Как нарядиться и не простудиться».**

Первое весеннее тепло обманчиво, и одевать ребенка на улицу в это время следует с особой тщательностью.

**Сорок одежек.** Заботливые мамы с первой весенней капелью 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. Вязанные свитера можно заменить на хлопчатобумажные толстовки с начесом, свитера тонкой вязки и др. Они позволят сохранить тепло, но в то же время избежать перегрева и избыточного потоотделения. Брюки на весну лучше выбирать из непромокаемых тканей, хорошо поддающихся читке. Под них до наступления настоящего весеннего 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 зябнущий 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 мамы за ним наблюдает, это неправильно. Вспотевший ребенок имеет гораздо больше шансов заболеть, чем одетый по погоде. К тому же пот может вызвать у ребенка сыпь и раздражение.

Детей нужно одевать не теплее, чем одеваются взрослые, а возможно даже легче.

**Ноги в тепле и в сухости.** Требование номер один, поскольку мокрые и замершие ноги чаще всего провоцируют простудные 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 каблучок.

**«Держите 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 шкаф: настало время вязанных и флисовых шапочек. Важно, чтобы голова ребенка не потела- иначе, сняв шапку, он может стать жертвой сквозняка и простудиться.

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

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



**Материал подготовила воспитатель: Булычева Л.А.**