**Консультация для родителей:**

**«Как одевать ребенка**

**на улицу»**

Как одевать в мороз

(откуда берутся простуды)

Собираясь на улицу, сначала всегда одевайтесь сами, а потом одевайте ребенка.

Для выходов в магазин используйте раздельный комбинезон (комплект), чтобы ребенку можно было снять куртку. Снимайте и шапку с шарфом. Вид детей в магазинах, одетых в комбинезон, шапку и капюшон вызывает панику.

Для здоровья ребенка одинаково вредны как охлаждение, так и перегрев. Греет не многослойная одежда, а правильно подобранная одежда. Греет не утеплитель, а полости между волокнами утеплителя (поэтому многие зимние комбинезоны очень легкие). Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям существенно отличается от организма взрослого. Недопустимо сравнивать свои ощущения с ощущениями ребенка: ему не так же, как вам. Ваш иммунитет, будем говорить прямо, нарушен неправильной едой, недосыпом, у кого-то — курением, все эти факторы напрямую влияют на морозоустойчивость.

Определить, замерз ли ребенок можно по, переносице, шейке и коже выше ступней и кистей рук.

Румяные щеки и нос — признак здоровья и отличного времяпровождения, а не замерзания. Кровь должна приливать к лицу, чтобы оно не мерзло.

Как одевать при разных температурных режимах

Как обычно, все очень индивидуально, и эту схему нельзя считать истиной в последней инстанции. Есть такое понятие как "индивидуальный комфорт", поэтому в любом случае нужно смотреть по ребенку.

+5/-5 Футболка с длинным рукавом, комбинезон мембранный или синтепон, зимняя обувь на колготки, шерстяные варежки или перчатки, шапочка из шерсти или смесовая с акрилом.

5/-10 Нательное белье (для мембраны — с синтетикой) или термобелье, тонкая водолазка, комбинезон с наполнителем из полиэстера (изософт, холлофайбер и пр.) или мембранный, зимняя обувь на колготки (если обувь мембранная, колготки должны быть смесовые), шапочка

шерстяная, шерстяные варежки.

10/-15 Нательное белье или термобелье, костюм из флиса или шерсти, комбинезон с наполнителем из полиэстера или пуха. Капюшон надеваем в случае сильного ветра. Непромокаемые варежки или шерстяные с мехом. Зимняя обувь — валенки на шерстяной носок или зимние сапоги с носком из шерсти или термоноском.

15/-25 Все то же, что и в предыдущем абзаце, прогулки ограничиваются по времени: не более часа по безветренной погоде, не более получаса при ветре. Если вы любите погулять по морозу, обязательно купите ребенку полный комплект термобелья, включая носки и варежки, тогда продолжительность прогулок можно немного увеличить.