***Мороз и солнце – день чудесный!***

***А вы ещё дома? Скорее собирайтесь на прогулку.***

 ***Ведь зима - лучшее время, чтобы закалиться,***

 ***повысить иммунитет и поднять настроение ребёнку и себе.***

***Ежедневные прогулки на свежем воздухе – и все простуды вам будут нипочём!***

***К***аждый малыш и каждая мама знают, что зима несёт много радости и веселья! Усаживайте карапуза в санки, одевайтесь потеплее - и айда на улицу! Но обязательно учитывайте погодные условия и подбирайте «правильную» одежду.

**Правила зимней экипировки**.

\*Одевайтесь по погоде.

 Хорошо если все вещи сшиты из натуральных тканей. Они лучше впитывают пот и пропускают воздух. Поэтому меньше вероятности, что малыш вспотеет или, наоборот, замёрзнет. В зимнее время действуйте по принципу «капусты» - одевайте ребёнка в несколько тонких слоёв. Так между каждым слоем будет создаваться воздушная прослойка, которая хорошо сохраняет тепло.

\*Не кутайте ребёнка.

Если вы всё время переживаете, что малыш замёрзнет на улице, успокойте себя раз и навсегда одним простым экспериментом: в течение пяти минут повторяйте за отпрыском все его движения. Вы тут же почувствуете, насколько становится жарко и некомфортно. Если ваш ребёнок «живчик», соблюдайте правило: одевайте его на один слой меньше, чем себя.

\*Одевайтесь на улицу с ребёнком одновременно, чтобы не заставлять друг друга ждать.

\* Перед уходом на улицу оставляйте окно на проветривание.

Когда кроха почти одет, смело приоткрывайте окно, тогда малышу не будет слишком жарко заканчивать «экипировку»

\*Избегайте дублёнок, пальто, тяжёлых и громоздких курток.

Одежда не должна сковывать движения. Хорошо если комбинезон и куртка ребёнка будут сшиты из водоотталкивающих материалов, чтобы она не промокла, пока ваш малыш весело валяется в снегу.

\*Шапка должна плотно прикрывать уши, а внутри иметь прокладку из натуральной ткани, так голова ребёнка не вспотеет.

\*Всегда берите с собой запасные варежки.

Если одни намокнут, тут же переодевайте их на другие. В мокрых варежках кисти рук очень быстро охлаждаются, и это может быть причиной общего переохлаждения.

\*Обувь выбирайте на нескользящей подошве, чтобы, когда кроха гуляет самостоятельно в саду, он не скользил и не падал.

При морозе ниже – 10 дополнительно надевайте шерстяные носки.

\*Не завязывайте ребёнку рот шарфом. Шарф должен плотно прикрывать шею – это его основная функция.

Пар, который малыш выдыхает в шарф, конденсируется и превращается в маленькие льдинки, которые он снова вдыхает ртом.

Незакалённое горло получает влажный ледяной воздух, который может стать причиной простудных заболеваний.

\*Остерегайтесь резкой смены температуры, которая возникает, когда выходишь с тёплого помещения на холод. Чтобы этого избежать, перед выходом на улицу дайте сыну или дочке сделать пару глотков воды комнатной температуры. Это приготовит горло к выходу на мороз.

\* После прогулки обязательно просушите всю одежду и обувь.

***Дарите своим детям зимние прогулки каждый день. Ведь на улице в мороз они прямо на глазах становятся здоровее!***