**Одеваем ребенка по погоде**

 Общие рекомендации, которые подходят не для всех детей, но для большинства – это точно. Итак:

22С и более – хлопчатобумажное белье, футболка и штанишки (шортики) – также х/б, чепчик или панамка.

20-22С – х/б белье, костюм из трикотажа, чепчик.

17-19С – х/б белье, два костюма – хлопчатобумажный и трикотажный (полушерстяной), носочки, легкая шапочка

14-16С – х/б белье, х/б костюм, костюм из шерсти (дальше – теплый), две пары носков – легкие и теплые, теплая шапочка.

10-13С – х/б белье, х/б костюм, теплый костюм, две пары носков, комбинезончик, чепчик и шапочка, варежки, шарфик.

3-9С – х/б белье, х/б костюм, теплый костюм, теплая кофточка, рейтузы, шерстяные носки (2 пары), комбинезончик, чепчик и шапочка, варежки, шарфик.

-5 - +2С – х/б белье, х/б костюм, теплый костюм, теплая кофточка, рейтузы, шерстяные носки (2 пары), теплый комбинезон, чепчик и шерстяная шапочка, варежки, шарфик.

-5 - -10С – х/б белье, х/б костюм, водолазка, теплая кофточка, зимний комбинезон, колготки, штанишки, шерстяная шапочка, варежки, шарфик.

 При более низких температурах гулять с ребенком не рекомендуется, или, по крайней мере, выходить очень ненадолго. При этом в качестве обуви обязательно следует надевать либо теплые сапожки, либо валенки + добавить еще один костюмчик и надеть капюшон, чтобы защитить малыша от ветра.

 Помимо всего вышеперечисленного, при выборе одежды, необходимо учитывать, как ребенок реагирует на погоду. А реагирует детки на нее довольно чувствительно, по той причине, что их, еще не совсем сформировавшийся организм плохо перестраивается при погодных изменениях, причем это происходит на гормональном фоне, и, если погода неблагоприятная, может сопровождаться слабостью, усталостью, плохим настроением и плохим состоянием организма в целом. Чтобы этого не допустить, врачи советуют регулярно проводить профилактику для укрепления детского организма. К ней относится: закаливание, физкультура для малышей, правильное питание, полноценный отдых, прогулки на свежем воздухе. В отдельных случаях используется иглоукалывание и специальная метеопрофилактика, но это делается лишь самым метеозависимым деткам. В плане одежды же, для того чтобы помочь малышу лучше приспосабливаться к погоде, нужно следить за тем, чтобы его ноги были в тепле, но не перегревались. Впрочем, это касается не только ног, но и всего тела, однако ноги требуют особого внимания.

Источник: [Как одеть ребенка по погоде. | informi.ru](http://www.informi.ru/view.php?id=380#ixzz2ezYxFAFl) <http://www.informi.ru/view.php?id=380#ixzz2ezYxFAFl>