**Как одевать ребёнка зимой?**

Конечно, самый простой выход в холода – не выпускать ребёнка на улицу вообще. Он ведь может простудится, и тогда – здравствуй, насморк, здравствуй кашель. Однако держать ребёнка в четырёх стенах нельзя – ему необходимы прогулки на свежем воздухе. Но помните, что одежда ребёнка зимой должна соответствовать температуре на улице.

Условно можно выделить четыре диапозона зимней температуры:

**-5-+5\*С.** При такой температуре одежда ребёнка зимой включает термобельё (колготки и футболки с длинными рукавом), комбинезон на синтепоне, хлопчатобумажные носки, тёплые ботинки со стелькой из шерсти, шертяную шапку и тёплые перчатки.

**-5- -10\*С.** Одежда ребёнка зимой из предыдущего набора дополняется ещё одним слоем (например, лёгкой лыжной, хлопчатобумажной или синтетической водолазкой). На хлопковые носки лучше дополнительно надеть шерстяные.

**-10- -15\*С.** Термобельё дополняется комплектом из флиса (искусственной тонкой шерсти). Шерстяные носки поверх хлопчатобумажных обязательны! Тёплые ботинки можно заменить валенками или похожей обувью. В такую погоду одежда ребёнка зимой должна включать комбинизон на пуху с капюшоном, который накидывается поверх шерстяной шапки. Перчатки лучше предпочесть варежки – шерстяные или с подкладкой из меха.

**-15- -23\*С.** А вот в такую погоду лучше сидеть дома. Если же вы всё-таки решили выйти со своим чадом на улицу, то одежда ребёнка зимой должна быть такой же, как и в предыдущем случае – дополнительный слой вряд ли поможет. Вам нужно принять дополнительные меры предосторожности – намазать щёки ребёнка жирным кремом и сократить время прогулки.

Даже если вы уверены, что одежда ребёнка зимой подобрана правильно, на прогулке нужно постоянно следить. Чтобы ребёнок не замёрз и не перегрелся.

 **С вашим ребёнком всё в порядке, если у него:**

- румяные щёки – значит, кровь циркулирует нормально;

- прохладный нос и щёки (но не ледяные);

- прохладные кисти рук, попа и спина (но опять же, не ледяные);

- ребёнок не жалуется на холод.

 **Если ребёнок замёрз, это можно определить по таким признакам**:

- красный нос и бледные щёки;

- холодная шея, переносица, руки выше кисти;

- ледяные ноги (часто они очень быстро охлаждаются из-за слишком тесной обуви);

- ребёнок сам говорит, что замёрз (поверте, замёрзший ребёнок молчать не будет).

**Если ребёнок перегрелся и вспотел, это можно узнать по:**

- тёплому лицу;

- очень тёплым и влажным шее и спине;

- слишком тёплые рукам и ногам.

Замёрзшего или перегревшегося ребёнка нужно уводить домой. Если ноги вашего ребёнка вспотели, наденьте на него лёгкие сухие носки, если замёрзли – дополнительно наденьте на него пару тёплых шерстяных носков.

 Воспитатель:

 Артеменко Е.И.

 МБДОУ «Владимировский детский сад «Лебёдушка»