**КОНСУЛЬТАЦИЯ**

«Практичность и удобство одежды -

важно для малышей»

 Одежда и обувь для ребёнка должна быть чистой, удобной, лёгкой во все сезоны года, подобранная по размеру. Необходимо наличие у ребёнка головного убора. Важно чтобы ребёнок всегда чувствовал себя комфортно и одевался с удовольствием. От правильно подобранной одежды зависит здоровье вашего ребёнка.

 Иногда бывает, что вещи выбирают малышу «на вырост» или одевают одежду (обувь) из которой ребёнок вырос. Малышам в таких вещах не комфортно где-то, что-то жмёт (тянет) или сваливается (за всё цепляется), не подвигаться, не поиграть, настроение испорчено, ничто не радует. Дети в такой одежде, в которой двигаться сложно, падают на ровном месте. Взрослые поставьте себя на место ребёнка, попробуйте совершать какие либо действия в вещах не по размеру.

 При выборе одежды для ребёнка необходимо помнить и о погодных изменениях, происходящих в регионе, где мы живём. Важно чтобы одежда у ребенка была по погоде теплой, удобной и легкой.

 В холодную погоду есть большой риск переохлаждения, поэтому нужно создать под одеждой условия, чтобы малышу было по возможности очень комфортно. Важны в одежде такие характеристики, как теплопроводность, воздухопроницаемость, толщина, вес, прочность и так далее. Не следует ребёнка закутывать, так что он не может самостоятельно двигаться, или же одевать одежду, в которой ребёнок мёрзнет.

 Одежда у детей не должна быть из синтетического материала, не должна сдавливать ткани и нарушать кровоток, если запястья сдавливает резинка, то может ухудшиться приток крови, а значит, будет переохлаждение. Удачным сочетанием будет удлиненная куртка и брюки с высоким поясом.

 В любую погоду от прогулки нужно получать удовольствие.