**Прогулки с детьми раннего возраста.**

Для самых маленьких прогулка – неотъемлемый элемент здорового и правильного развития, а для детей, умеющих ходить, — еще и увлекательное приключение. Чтобы каждая прогулка приносила радость и удовольствие и ребенку, и маме, важно уметь подбирать детскую одежду по сезону и оптимальное время для отдыха и игр на улице.



**Зимой** для прогулки обязательно нужно приготовить хлопковую футболку или боди с рукавами, теплые колготки или ползунки с начесом, тонкую шерстяную кофту, фланелевую шапку или головной убор из ситца, теплый дополнительный матрас в коляску, например, из овчинки.

• Выше -5 градусов – сплошной комбинезон с наполнителем из холофайбера или синтепона, сапожки на натуральном мехе, шерстяные варежки и шапка, закрывающие шею. Для детей до 3 месяцев подойдет цельный комбинезон с отстегивающимися пинетками и варежками или утепленный конверт;

• -5…-10 градусов – штанишки, кофта, ноки и шарф из шерстяного трикотажа, двухслойная шапка, утепленные рукавички, комбинезон с шерстяной подстежкой;

• ниже -10 градусов гуляют далеко не все мамы, но в такую погоду ребенка можно одеть в шерстяной комбинезон или костюм, сапоги с дополнительной стелькой, обязательно шарф. Верхняя одежда – с натуральным наполнителем или многослойным синтепоном. Коляска также нужно утеплить.

Зимой особенно важен контроль температуры тела ребенка. Потрогайте согретыми руками шею, голову под шапочкой и кожу на предплечьях – они должны быть сухими и теплыми.

**Одеваем ребенка по сезону*.***

В любое время года ни в коем случае не одевайте ребенка 1-3 лет теплее, чем одеты старшие. Дети этого возраста находятся в постоянном движении, поэтому очень теплая одежда будет вызывать усиленное потоотделение, а впоследствии, переохлаждение.

Доказано, что дети, которых постоянно кутают, болеют в 2-3 раза чаще тех, кто одет по погоде. При сильных морозах нельзя закрывать рот и нос ребенка платком или шарфом. Так как это нарушает правильное дыхание через нос и он начинает дышать через рот холодным воздухом. Во-вторых, шарф быстро становится влажным, влага переходит на кожу малыша и впоследствии вызывает обветривание.

**Что такое охлаждение организма и почему оно возникает*?***

В   организме  человека  непрерывно  протекают  окислительно-восстановительные  реакции.  Благодаря   им постоянно  образуется определенное  количество  тепла,  которое  затем отдается в окружающую среду, в основном через  кожу.  У детей  обменные  процессы,  в  результате  которых выделяется тепло, протекают интенсивнее, чем у взрослых. Чем меньше ребенок, тем больше тепла на 1 кг веса тела вырабатывается его организмом.

       Так, например, если ребенок, гуляя  в  холодную  погоду,  мало  двигается,  то  тепла  отдается  гораздо  больше,  чем  вырабатывается,  и организм ребенка охлаждается. И вот здесь-то может помочь только достаточно теплая одежда, сохраняющая.



**С чем связаны теплозащитные свойства одежды?**

**Какая одежда теплее*?***

       Более  теплыми  являются  ткани  и  материалы, содержащие большое количество воздуха. Связано это с тем, что  неподвижный  воздух,  заполняющий  поры  ткани,  становится  хорошим тепло-изолятором. Следовательно, чем пористее,  воздушнее ткань, тем она теплее.

       Шерстяные  ткани  потому  и  теплые,  что  шерсть  хорошо  удерживает  воздух.  Этим  же  свойством обладают любые  пушистые,  ворсистые  и  высокопористые  материалы.   Поэтому  же так  хорошо  «греет»  вязаный трикотаж.

       Верхняя одежда сохраняет тепло  и за счет теплозащитной подкладки – ваты, ватина, меха, поролона и других материалов.

       Значительно   усиливает  охлаждение  ветер.   При  ветре  холодный  наружный  воздух легче проникает сквозь отверстия в одежде и поры тканей, вытесняя находящийся там теплый воздух.

       Организм сильнее охлаждается и при высокой  влажности, потому что  влажный воздух проводит тепло лучше, чем сухой. Особенно  много  тепла отнимает тающий снег. Именно по этой причине в холодное время года, едва начинается оттепель, возникает так много простудных заболеваний.

       Меховая одежда самая теплая. Однако, шуба очень тяжелая.   Как правило,   детям при этом надевают теплую обувь и меховые шапки. В результате, вес всей этой одежды маленького ребенка порой доходит до 1/3 веса его тела. Это заметно стесняет движения малыша  во  время  прогулки, он перегревается и потеет.   Дети  перегреваются  тем сильнее, чем больше число слоев (вязаная кофта, жилет и т.д.) в их одежде.

       Родители   должны  знать,  что  при  температуре  воздуха  от -9 до -14С — общее  число слоев одежды у детей, одетых в шубы, не должно превышать четырех, а в зимнее пальто – пяти. При температуре воздуха от -3 до -8С трех и четырех соответственно.

       Если на улице еще теплее,  одевать  детей в  меховые  шубы  не  следует. При этом общее число слоев одежды должно быть ограничено в зимнем пальто – тремя, куртке – четырьмя слоями.

       Дети  дошкольного возраста  довольно   часто болеют простудными заболеваниями.   И  одной  из  причин этих заболеваний безусловно является нерациональная одежда.

       Старайтесь  поменьше  кутать  ребенка.   Слишком теплая  ( она, как  правило,  и   тяжелая)  одежда   мешает закаливанию ребенка на прогулке, стесняет его движения, уменьшая подвижность.

Статью подготовила воспитатель Ившина Н.В.