**Консультация для родителей**

**«Как правильно одевать ребёнка зимой»**

Совет одевать ребенка «на один слой больше, чем себя» остался в прошлом. Сегодня для детей выпускают достаточно высокотехнологичные комбинезоны – и там, где взрослому требуется шерстяной свитер, ребенок прекрасно чувствует себя в тонкой водолазке. И материалы для «второго слоя» используются другие.

К примеру, флис – это искусственная шерсть, по своим характеристикам он равен ей, но по весу гораздо легче. Многие мамы одевают малышей зимой в «поддёвы», это комбинезоны или комплекты из флиса или шерсти, которые заменяют традиционные теплые костюмчики: они отлично греют и не теряют форму после стирок. Любимую бабушками шерстяную шапочку сегодня можно заменить шапкой из двойного флиса. На замену меховым пришли шапки с синтетическими утеплителями (изософт, тинсулейт) – и удобные шерстяные шлемы, позволяющие не использовать шарфик. Некоторые шлемы дополнительно утеплены. Тонкий шерстяной шлем допускается носить без капюшона до температуры -10, исключая дни с пронизывающим ветром.

Чтобы избежать переохлаждения, не нужно кутать ребенка, особенно если он активно двигается. Запомните, что греет не многослойная, а правильная одежда. Тепло удерживает не утеплитель, а полости между его волокнами, поэтому не удивляйтесь, что многие зимние комбинезоны очень легкие. Если вы зайдете в помещение (магазин, метро, салон автобуса, укутанный малыш вспотеет и, после того как выйдет на улицу, быстро замерзнет.

Если же вспотевшего ребенка раздеть в помещении, достаточно будет малейшего сквозняка, чтобы подхватить простуду. Поэтому выбирайте одежду одновременно и теплую, и пропускающую воздух, из современных материалов. Если вы заходите в теплое помещение с улицы, снимите с ребенка шапочку, расстегните куртку — дайте телу подышать.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям существенно отличается от организма взрослого. Поэтому не следует сравнивать свои ощущения с ощущениями ребенка: ему не так же, как вам. На иммунитет взрослого, как правило, оказывает влияние неправильное питание, недосып, вредные привычки, все эти факторы напрямую влияют на морозоустойчивость.

Чтобы убедиться, что малыш не замерз, потрогайте его переносицу или шейку. Ориентироваться на температуру рук не стоит - ноги и руки в зимних прогулках «страдают» первыми. Мышечный массив, который помогает сберегать тепло, именно в этих частях тела незначителен. Нет и подкожной жировой ткани, зато есть большая по площади поверхность кожи, отдающая тепло. Ноги и руки в норме не должны быть теплыми, только прохладными (чуть ниже комнатной температуры, это означает правильную терморегуляцию.

Совет «не перекутывать» применим и для случаев, когда ребенок болен или только что оправился от болезни. Одевать его надо точно так же, как и обычно. Ведь раньше ему было тепло? А вот потеть больному (впрочем, как и здоровому) ребенку категорически нельзя.