**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.

Как одевать ребенка на прогулку

Независимо от времени года нательное белье и второй «слой» лучше выбирать из натуральных материалов, гигроскопичных и гипоаллергенных. Одежда не должна пережимать кожу (тугие резинки, узкие рукава недопустимы), также стоит отказаться от вещей с грубыми швами.

Для прогулки **весной** стоит отдавать предпочтение комбинезонам и курткам из непродуваемого текстиля, шапка должна быть утепленной. Чтобы не перегревать ребенка, по мере потепления нужно постепенно уменьшать количество слоев одежды. Младенца во время прогулки лучше укрывать теплым пледом.

**Летом** малышей можно одеть в боди с длинным рукавом, х/б носочки, антицарапки и ползунки, а еще нужно позаботиться заранее о легком головном уборе. Ребенку старше 6 месяцев подойдут укороченные открытые штанишки, х/б носки, босоножки, «верх» — рубашки, футболки – в зависимости от температуры. Для продолжительной прогулки рекомендуется взять с собой дополнительный комплект одежды – на случай, если ребенок вспотеет. Обязательное требование к вещам для этого сезона — только натуральные и дышащие ткани (никакой синтетики!).

**Осенью** одежду для прогулки стоит выбирать с учетом конкретной температуры.
• Выше +15 – махровые или облегченные костюмы с длинным рукавом и легким головным убором.
• +10 – флисовый или шерясятной комплект, конвертик – для младенца.
• Ниже +10 – демисезонный комбинезон с курткой, осенняя обувь, головной убор с завязками, закрывающими шею.
Под любой комплект обязательно носим мягкий боди с длинным рукавом и ползунками или х/б комбинезон. Если вы гуляете с ребенком в слинге, одеть его можно полегче.

**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.*

Как известно, все мамы стараются одевать своих детей как можно красивее, а бабушки – как можно теплее. На самом деле в младшем возрасте детям не важно ни то, ни другое. Они ценят комфорт, удобство и легкость. Таким образом, основными критериями выбора одежды детям по сезону будут: свобода движения, практичность, а также свойство испарять влагу и удерживать тепло. 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. В жаркое время года предпочтение стоит отдать хлопковой одежде. Хлопок хорошо пропускает воздух, поэтому не допускает перегревания малыша. В холодное время года стоит приобрести ребенку удобный легкий комбинезон или костюм. Считается, что осеннюю куртку и шапку необходимо поменять на зимний комплект, когда температура воздуха упадет ниже -10 градусов Цельсия. Иначе, малышу будет жарко, он вспотеет и может простудиться. 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 касается обуви, то в гардеробе малыша обязательно должны присутствовать легкие кожаные ботинки, резиновые сапоги с подкладкой из натуральной ткани, теплые зимние сапоги, удобные сандалии. Весной и осенью лучше одевать ребенка многослойно. Например, водолазка, свитер, куртка будут удобнее малыше, чем толстая теплая куртка. Одежда в эти времена года должна быть не продуваемой и не намокаемой. Таким образом, одевая ребенка, стоит задуматься о его комфорте и активности. Необходимо, чтоб одежда была по погоде, только тогда прогулки будут на самом деле эффективными, и не принесут вреда здоровью вашего малыша.

Консультация Как одевать детей в холодное время года

       Одежда играет большую роль в защите  организма от неблагоприятных влияний внешней среды.  Она должна обязательно соответствовать сезону и погоде, возрасту ребенка.

       Поскольку  в  наших  климатических  условиях  большую  часть  года  бывает более  или  менее холодно, очень важно правильно выбирать для детей верхнюю одежду.

          *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.

        В  нормальных  условиях  в  состоянии  теплового  равновесия  организм  отдает  в  окружающую среду столько тепла, сколько  вырабатывает.  Если  тепла теряется больше, чем вырабатывается, человек охлаждается, меньше – перегревается.  В  этом процессе  теплообмена  важная  роль  принадлежит  одежде.  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 тепло. С другой стороны,  если  ребенок  находится  в условиях  относительно  небольшого  холода  и  при  этом  очень  подвижен, его организм вырабатывает повышенное количество тепла. В этом случае слишком теплая одежда будет препятствовать достаточной отдаче тепла, что приведет к перегреву ребенка.

Вот почему так важно правильно выбирать теплую одежду.

*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.

       В холодное время советуем родителям использовать в качестве верха одежды плотные, тонкие (чтобы не утяжелять одежду) ткани, имеющие пониженную воздухопроницаемость и влагоемкость. Это может быть плащевая ткань (репс с водоотталкивающей пропиткой),  кожа,  замша и т.п.   В тоже время  маленьким  детям  нельзя  носить  одежду  из материалов полностью  исключающих  воздухо- и паро-проницаемость.   Такая  одежда  препятствует  нормальному функционированию кожи ребенка.

       Очень  многое  зависит  от  покроя  верхней  одежды.  Рекомендуем  приобретать  детям   одежду  свободного покроя с двубортной застежкой, плотно прилегающими пушистым воротником и манжетами. Если на улице довольно холодно  и  еще  при  этом  сильный  ветер,  лучше  надеть  ребенку  комбинезон  или  длинную  куртку  (полупальто) с брюками. Таким образом, детей нужно одевать по погоде, а также в зависимости от их подвижности на прогулке.

       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.