**Памятка для родителей**

**Как правильно одеть ребенка на прогулку зимой**

Подготовил инструктор по физической культуре Игольникова А.Д.

 1. Нательное белье ребенка обязательно должно быть из натуральной ткани.

 2. Если ребенок очень активный, или планируется поход в магазин, где ребенок может вспотеть, то вместо хлопкового или шерстяного белья лучше надеть специальное термобелье. Оно делается из синтетических волокон (микрофибра) и вопреки распространенному предубеждению лучше «греет» за счет того, что быстро отводит лишнюю влагу от поверхности кожи наружу и не дает ребенку простудиться.

 3. Нет необходимости надевать несколько кофт и свитеров. Если мороз не сильный, то достаточно хлопковой водолазки и флисовой кофты. На более холодное время вместо флиса можно надеть шерстяной свитер.

 4. Верхняя одежда должна быть легкой и достаточно просторной. Очень удобно одевать штаны-комбинезон и куртку. Из наполнителей большой популярностью пользуются холлофайбер и тинсулейт. Натуральный пух сложнее в уходе, а тяжелые овчинные комбинезоны очень сковывают движения.

 5. Шапка может быть шерстяная вязаная, или из двойного флиса. Такие шапки и согреют и защитят от ветра. Очень теплые шапки-шлемы пригодятся только для прогулок в сильные морозы.

 6. Не стоит закрывать шарфом нос и рот. Холодный воздух ребенку не повредит, а наоборот поможет закалить организм.

 7. Чтобы руки всегда были в тепле, приобретите непромокаемые варежки. Они теплее, чем перчатки и не промокнут от снега.

 8. Обувь должна быть непромокаемой. Промокшие ботинки чаще всего становятся причиной простуды.