**МБДОУ «Детский сад№ 378» г. о. Самара Исполнено: воспитатель Яковлева В.В.**

**Рекомендация для родителей:**

**«Как одевать детей в зимний период»**

 Рекомендации для родителей, как одевать детей зимой на прогулку. Зима — это не повод отказываться от прогулок.  Морозный воздух стимулирует организм, является профилактикой вирусных заболеваний. Миф о том, что гулять зимой нельзя, давно развеян.  Не стоит отказываться от зимних прогулок из страха перед простудными заболеваниями. Выбор одежды для ребенка должен зависеть от температуры воздуха. В рекомендациях даются подробные указания, как одевать ребенка в зависимости от погодных условий, как определить самочувствие ребенка.

Для маленьких детей нужны не перчатки а варежки. К варежкам нужно пришить тесемку или резинку. Не пришивайте, чтобы резинку к куртке! Достаточно одеть ее в петельку для вешалок. Что бы можно было снять и посушить на батареи. Детям одинаково вредно как перегревается, так и переохлаждается количество слоев одежды зависит от температуры воздуха. Дополнительно нужно учитывать силу ветра При одинаковой отрицательной температуре воздуха ребенок мерзнет тем сильнее чем больше скорость ветра.

Большое значение имеют индивидуальные особенности ребенка малоподвижный постоянно зябнувший ребенок должен быть одет теплее, чем активный. Слишком укутанных малышей можно встретить гораздо чаще чем недостаточно тепло одетых. Многие мамы, собираясь на прогулку стараются одеть теплее, чем одеваются сами. Но если это прогулка, во время которой ребенок постоянно двигается, а мама за ней наблюдает, то это неправильно. Вспотевший ребенок имеет гораздо больше шансов заболеть, чем одетый по погоде. К тому- же пот может вызвать у ребенка раздражение и сыпь. Детей нужно одевать не теплее, чем одеваются взрослые, а возможно даже легче (Речь идет о детях «гулящих» в коляске, им нужно дополнительная защита) Одевая ребенка, помните, что дети мерзнут меньше, чем взрослые и больше двигаются.

 Одежда для прогулки должна быть подобрана таким образам чтобы ребенок мог одеться с минимальной помощью воспитателя или самостоятельно. Обувь должна быть без шнурков, например на молнии или на липучках. Куртка должна быть без пуговиц. Оптимальной застежкой является липучки или молнии. Шапку лучше покупать без завязок, например с застежкой на липучки. В место шарфа удобное использовать манишку, которую надевают через голову. Зимой на прогулке следует носить утепленные кожаные ботинки, а очень сильные морозы -валенки с галошами. По возвращении с прогулок обувь нужно обязательно счищать от снега и просушивать. Внимательно следите за тем, чтобы зимняя обувь не было ребенку мала. Ботинки или сапожки, которые не много велики можно носить с двумя парами носков. Не менее правильно выбрать носки. Они должны быть подходящего размера -маленькие сжимают ноги, а большие собираются складками и способствует формирование потертости. Носки с пяткой гораздо удобнее носков без нее. У качественных носков материал на пятках и мысках тощие чем в других местах - делает их долговечными. Носки натуральных волокон (хлопка и шерсти) лучше впитывают влагу и позволяют ногам дышать. Правильно подобранная одежда для ребенка – залог его здоровья.