КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

**«Как одеть ребенка в зимнее время»**

Как одевать ребенка на прогулку? Чтобы прогулка приносила только радость, необходимо знать, как одевать ребенка по погоде. В противном случае перегрев или переохлаждение могут привести к различным заболеваниям, а иммунитет ребенка будет подвергаться постоянным испытаниям. Самое главное правило – не слишком кутайте ребенка, когда собираете на прогулку зимой. Излишне теплая одежда приведет только к тому, что ребенок сразу вспотеет, а потом замерзнет. Сейчас в продаже огромное количество детских зимних комбинезонов и костюмов, которые сами по себе уже не продуваемые и выдерживающие мороз, а значит, не требуют надевать под них «100+1 одежек». Выбирая детскую одежду, ориентируйтесь на то, чтобы ребенок на прогулке не был стеснен в движениях, чтобы ему было удобно бегать, прыгать, подниматься после падений, крутить головой. Идеально одетый ребенок – это ребенок, одетый в столько же слоев одежды как вы +1. Не больше! Особенно это касается детей старше 3 лет, ведь они очень активны и подвижны. Очень активных детей одевайте так же, как вы одеваетесь сами. 5-6 слоев одежды – это издевательство над ребенком. Особое внимание уделите качеству обуви ребенка. Желательно, чтобы зимняя обувь была из натуральных материалов, на один или два размера больше, чтобы можно было надеть ребенку шерстяные носочки. И конечно же, обязательно в зимнем комплекте вашего малыша должны быть теплые перчатки, а лучше варежки, шапка и шарф. Причем, не стоит закрывать нос и рот ребенка шарфом, ошибочно думая, что так ребенок не замерзнет. И не забывайте, что зимнее время на самом деле веселое и прекрасное. В детстве все мы любили зиму. Вы только вспомните, как фантастически преображается мир, окутанный снежной сказкой. Вспомните, как вместе с ватагой дворовой ребятни играли в снежки, катались на санках, лепили снежную бабу. А теперь? Почему теперь, став родителями, мы чаще ругаем снег и мороз, чем находим время наслаждаться зимой? Ворчим, когда наши малыши приходят домой в мокрых варежках и заснеженных куртках. Почему в вихре повседневных забот так легко забываем, как сами когда-то радовались приходу волшебницы-зимы. Зимних забав и развлечений хоть отбавляй! Коньки, санки, лыжи, да и просто катание с горок ( особенно с ледяной горки, сделанной своими руками), а игра в снежки - замечательны уже сами по себе, а если к этому еще добавить закаливающий эффект от бодрящего морозного воздуха, то положительный результат не заставит себя долго ждать. Подвижные игры и развлечения зимой на открытом воздухе доставляют детям огромную радость и приносят неоценимую пользу их здоровью. Они обогащают содержание прогулок и очень увлекают детей. Играя на улице зимой, дети получают возможность проявить смелость, самостоятельность, ловкость и сноровку. Активный отдых зимой на свежем воздухе оставляет массу впечатлений и помимо этого укрепляет здоровье и дарит отличное самочувствие. Румяные щечки, блестящие глаза и отличное настроение – такой результат прогулок зимой нравится всем: и детям, и взрослым!!! Прогулки с детьми должны быть каждый день и в любую погоду. Вас не должны пугать ветер, дождь, холод или жара. Ребенок должен со всем этим сталкиваться, чтобы в дальнейшем не возникало «сюрпризов» в виде простуды при первом же ветре и прочего.

Детский сад гулять идет –

В детский парк гулять идет!

Сколько неба про запас,

Сколько ветра про запас,

Солнце выглянет сейчас –

Время детское у нас!

Да здравствуют ежедневные прогулки! Не зря же доктора не устают повторять, что дети, гуляющие в любую погоду, болеют намного реже, чем те, которые предпочитают прогулки, только когда на улице тепло и солнечно. Так что, будьте здоровы и гуляйте в зимнюю пору с удовольствием. Достаточно лишь одеть малыша в теплую и удобную одежду, которая не стесняет его движений – и вперед, к новым свершениям.