

# Рекомендации для родителей



**«Детская одежда по сезону»**

Чаще всего малыши заболевают осенью и зимой, так как переохлаждаются. А переохладиться можно, если перед этим сильно вспотеть. Виной этому зачастую является то, что родители очень боятся холода и старательно пытаются укутать свое чадо в различную одежду. Хотя, в действительности, холод даже полезен, так как он тренирует организм и подготавливает его к перемене условий среды.

Разумеется, выбор одежды по сезону зависит от времени года и погоды на улице. Перед тем как выйти на улицу, посмотрите в окно, потом на градусник. Определившись с градусами на улице, прикидываем, как бы оделись сами на прогулку плюс еще один слой для ребенка.

Главное правило для детской одежды - малышу должно быть удобно, свободно, он должен спокойно бегать в ней, садиться и вставать. Детская одежда по сезону должна быть легкой, из натуральных материалов, экологически чистой и без труда чиститься и стираться. Одежду по сезону для малышей необходимо подбирать основательно, чтобы кроху не перегреть, но и не дать замерзнуть при

продолжительных прогулках по морозу.

**На что обратить внимание при выборе верхней детской одежды?**

Верхняя детская одежда должна быть легкой и не слишком толстой, давая циркулировать



воздуху. В такой одежде будет комфортно. Не стоит кутать шею в слишком теплый шарф, достаточно теплого воротника кофты. Тепло должно распределяться равномерно по поверхности тела. Если на улице нет порывистого ветра, не надо надевать на малытку капюшон и теплую шапку, которые перегревают голову. Это вредно.

**Одеваем малыша на прогулку при разных температурах:  
От +6 до -2° - трех-четырёхслойная одежда:**

- теплая кофта и вязаные штаны или слитный теплый костюм, теплые носки;
- хлопковую водолазку с рукавом, штанишки или колготки;
- комбинезон теплый, шерстяной или синтепоновый, шерстяная плотная шапка, сапоги зимние, варежки.

**От -3 до -8° - четырехслойная одежда:**

- хлопковую водолазку с рукавом, штанишки или колготки;
- теплая кофта и вязаные штаны или слитный теплый костюм, теплые носки;
- комбинезон теплый, шерстяной или синтепоновый, шерстяная плотная шапка, сапоги зимние утепленные или валенки, варежки;
- пристегивается подстежка к комбинезону, капюшон или шапка теплая с подкладкой из хлопчатобумажной ткани, плотнее варежки с подкладкой.

**От -9 до -15° - пятислойная одежда:**

- хлопковую водолазку с рукавом, колготки или штаны;

— вторые колготки или штаны, хлопковая кофта с воротником или водолазка,



— теплая кофта и вязаные штаны или слитный теплый костюм, теплые носочки;

— комбинезон теплый, шерстяной или синтепоновый, шерстяная плотная шапка, сапоги зимние утепленные или валенки, шерстяные носки, варежки;

— пристегивается подстежка к комбинезону, капюшон или шапка теплая с подкладкой из хлопчатобумажной ткани, плотные варежки с подкладкой.

Ребенок легко перегревается и переохлаждается, поэтому ему нужно создать состояние теплового равновесия, которое достигается путем правильного подбора детской одежды по сезону. Кроме того, всегда нужно контролировать индивидуальную температуру комфорта для малыша, некоторые любят теплее, некоторые более закаленные. Если на улице температура ниже  $-15^{\circ}$ , то нужно сократить время пребывания на улице до 15-30 минут и активно двигаться.

Следуя этим простым правилам, вы с малышом сможете наслаждаться прогулками в любую погоду.

