**Консультация для родителей «Одежда детей весной»**

Существует великое множество рекомендаций. И все они совершенно разные.

Наши мамы и бабушки категорически «за», чтобы тепло одевать ребенка в любое время года, чтобы избежать замерзания.

Приверженцы современных методов советуют, наоборот, закалять кроху, выходя с ним на зимнюю прогулку почти в одной футболке.

Важно помнить, что укутывать ребенка нельзя - он вспотеет и обязательно замерзнет или, не дай Бог, заболеет. **Одежда** не должна быть ему слишком мала или слишком велика - так ребенок не сможет в полной мере насладиться прогулкой.

Малыш должен быть одет в практичные вещи, которые не стесняют его движений и обладают способностью удерживать тепло и испарять влагу.

**Весна** радует первыми лучами солнца, но все еще достаточно ветрено и холодно, поэтому каждой маме необходимо знать, как одеть своего малыша на весеннюю прогулку, чтобы он не простудился.

Первое весеннее тепло обманчиво, и одевать ребенка на улицу в это время необходимо с особой тщательностью. Наша задача - избежать переохлаждения, промокания ног и не допустить чрезмерного потоотделения на прогулке, чтобы, раздеваясь, ребенок не простудился при первом сквозняке.

Детям одинаково вредно как перегреваться, так и переохлаждаться. Количество слоев **одежды** зависит от температуры воздуха. Кроме того, необходимо учитывать силу ветра. При одной и той же отрицательной температуре воздуха человек мерзнет тем сильнее, чем больше скорость ветра.

Индивидуальные особенности ребенка имеют большое значение. Малоподвижный, постоянно мерзнущий ребенок должен быть одет теплее, чем активный. Слишком закутанных младенцев можно встретить гораздо чаще, чем недостаточно тепло одетых.

Многие мамы, отправляясь на прогулку, стараются одеть ребенка теплее, чем одеваются сами. Но если это прогулка, во время которой ребенок постоянно движется, а мать наблюдает за ним, то это неправильно. У потеющего ребенка гораздо больше шансов заболеть, чем у одетого ребенка по погоде. Кроме того, пот может вызвать раздражение и сыпь у ребенка.

Дети должны быть одеты не теплее, чем одеваются взрослые, а возможно, даже проще. (Мы не говорим о детях, «гуляющих» в колясках, они нуждаются в дополнительной защите.)

Одевая ребенка, помните, что дети меньше мерзнут, чем взрослые, и больше двигаются.