**Консультация для родителей**

**«Как одевать ребёнка весной»**

**Подготовила воспитатель**

**Масловская И.Ю.**

**Родителям** не всегда легко разобраться, как собрать ребенка на прогулку весной. Если одеть слишком легко, может замерзнуть. Если укутать, есть вероятность перегреться и схватить простуду от первого сквозняка. Рассказываем, как **одевать детей**, чтобы гулять безопасно и с удовольствием в любую погоду.

**Одевать** ребенка в демисезонную одежду можно с момента, когда температура воздуха уверенно держится на отметке ноль градусов. При выборе [одежды учитывайте темперамент ребенка](https://www.maam.ru/obrazovanie/odezhda-konsultac): подвижных детей нужно **одевать более легко**, так как они активно двигаются и больше потеют, **спокойных – потеплее**.

Из-за особенностей терморегуляции ручки-ножки у маленьких детей могут быть прохладными. Так же, как и нос. Но это не говорит о том, что ребенку холодно.

Сомневаетесь, правильно ли одели ребенка на прогулку **весной**? Потрогайте его шею сзади и верхнюю часть спинки. Кожа горячая и влажная? Значит, малышу жарко. Кожа на шейке прохладная? Значит, ребенка нужно утеплить.

Малыш должен свободно играть в подвижные игры: легко наклоняться, сгибаться, махать руками, прыгать и бегать. Выбирайте одежду из легких эластичных материалов, не стесняющих свободу движений. Не запрещайте ребенку бегать по лужам и возиться в песочнице из-за риска испачкать одежду.

В дождливую погоду на малыша нужно надеть непромокаемые сапожки с утеплителем или высокие ботиночки из мембранной ткани. Куртка, брюки и комбинезон также должны быть выполнены из водонепроницаемой ткани, обязательно с дышащими свойствами.

Оптимальным вариантом является принцип многослойности. При похолодании или усилении ветра более разумно надеть на ребенка взятую с собой теплую куртку, чем снимать ее, если малыш вспотеет. Резкое охлаждение неокрепшего детского организма и ветер по влажной вспотевшей коже грозит простудными заболеваниями, снижением иммунитета и риском подхватить вирусы.