

## Зимние прогулки с удовольствием– 5 принципов зимнего гардероба



Зимние прогулки очень полезны для детского организма: они делают иммунитет крепче, помогают наладить режим и расширить кругозор малыша. Как же правильно одевать ребенка, чтобы прогулка проходила и в удовольствие и приносила пользу?

**1. НЕ ПЕРЕОХЛАЖДАТЬ и НЕ ПЕРЕГРЕВАТЬ.** Ребенок не должен замерзнуть, перегреться и вспотеть, поэтому родителям следует регулярно отслеживать состояние. Важно помнить о правиле: в зависимости от подвижности - спокойных детей следует одевать теплее, и наоборот.

**2. Одеваться БЫСТРО.**

К счастью, сейчас существует огромный выбор высокотехнологичных материалов, которые позволяют сократить количество одежды и время сборов на прогулку до минимума.

**3. Одеваться ПРОСТО.** Старайтесь выбирать одежду так, чтобы ребенок при желании мог сам ее надеть и снять: ботинки на липучках, а не на шнурках, комбинезон на молнии, а не на пуговицах, варежки, а не перчатки.

**4. НЕ ПРОМОКАТЬ.**

Не только осенняя, но и зимняя одежда должна быть непромокаемой.

**5. Выбирать одежду ПО РАЗМЕРУ.**

Одевая ребенка в вещи «на вырост», вы ограничиваете ему свободу движений - ему будет неудобно приседать, наклоняться, сгибаться, поднимать руки. Другая крайность — вещи, из которых ребенок давно вырос. В тесноте прослойки воздуха практически отсутствуют — одежда греет слабо.

Одевайте правильно вашего ребёнка и будьте здоровы!

Врач-гигиенист (заведующий отделом)  
отдела общественного здоровья  
Дервоедова Екатерина Васильевна