**Консультация для родителей «Как одеть ребенка на прогулку весной?»**

Весенняя погода очень переменчива, поэтому тщательно готовьтесь к походу в детский сад: продумывайте, как одеть ребенка и что взять с собой.

Ничто не помешает ребенку знакомиться с прелестями весенней погоды, если одежда будет правильной и комфортной. *Правильная одежда легко и быстро снимается и одевается, что позволяет развивать самостоятельность и повышает самооценку ребенка, не содержит сложных застежек и шнурков, а также соответствует погодным условиям, росту и размеру.*

Одежда не должна плотно облегать тело (за исключением майки, водолазки). Во-первых, небольшая воздушная прослойка между тканью и кожей хорошо сохраняет тепло. Во-вторых, слишком тесные вещи сковывают движения дошколёнка и ухудшают кровообращение. Поэтому следите, чтобы брюки не сидели слишком плотно на бедрах, а свитера не жали под мышками.

Отдавайте предпочтение натуральным тканям. Хлопчатобумажные и шерстяные вещи теряют вид намного быстрее, чем синтетические. Однако у них есть важные преимущества: они сохраняют тепло тела и дают коже возможность дышать. В то же время синтетика создает парниковый эффект, влага скапливается на коже и не испаряется. Из-за этого малыш может легко подхватить насморк.

Одежда сверху должна быть трехслойной.

*Первый слой* – майка, футболка.

*Второй слой* -  трикотажная кофточка (боди) и легкий свитер (для активного ребенка), шерстяной свитер (для малоподвижного). Отдавайте предпочтение  трикотажным кофточкам, шерстяным свитерам, без пуговиц, кнопок и молний.

Брюки из непромокаемой ткани или плотные джинсы на подкладке защитят маленького путешественника от дождя и ветра. Лучше чтобы брюки были с высокой талией или на лямках, так как дети часто приседают или наклоняются в процессе игры и часть спины (поясница) обнажается, что может привести к проблемам со здоровьем. Легкие непромокаемые штаны, надетые поверх обычных штанишек, дадут ребенку возможность свободно двигаться.

*Третий слой* – куртка на подкладке из мягкого флиса сделает прогулку очень комфортной. Хороша весенняя куртка из плотного и непромокаемого материала, что обеспечит дополнительную воздушную подушку, а также защитит от ветра и влаги.

Шапочка должна соответствовать форме головы ребенка – прикрывать лоб, уши и затылок. В шапочке из плотной натуральной ткани  дошколенку не будет жарко, но у нее должны быть завязки, чтобы не было проблем с открытыми ушами.

Врачи часто повторяют родителям: кутать ребенка вредно, но руки и ноги постоянно должны быть в тепле. Дело в том, что в конечностях очень развита сеть мельчайших подкожных сосудов – каппиляров, которые легко отдают тепло. Вследствие этого ступни и ладошки замерзают намного быстрее, чем другие части тела.

Поэтому важная часть весенней экипировки – обувь и варежки. Малыш никогда не промочит ноги, если вы правильно подберете обувь для сырой погоды. Не забудьте спросить у продавца, если ли у ботинок дополнительный защитный слой. Обратите внимание на верхнее покрытие. Нубук не подойдет. Натурная кожа с пропиткой – то, что нужно. Подошва должна быть утолщенный, но гибкой. Проверьте ее при покупке – согните руками. Тогда  она не потрескается и обеспечит стопе физиологическое положение. Отдайте предпочтение обуви на липучках, шнурки -  травмоопастны,  сложны и трудоемки в одевании, а молнии часто заедают и ломаются.

Резиновые сапоги в дождливую погоду незаменимы, однако, у них есть один значительный минус. Хотя по лужам в таких сапожках можно топать, сколько душе угодно, нога в резине не дышит и сильно потеет, особенно, когда тепло. Поэтому, под резиновые сапоги нужно надевать носки с хорошей впитываемостью, например, плотные носки из хлопка плюс шерстяные – в лужах вода далеко не теплая.  А также  они не фиксируют ногу, что травмоопасно.

Купите также однослойные варежки – перчатки сложны в одевании. И не забудьте прикрепить их к резинке или тесемке, чтобы они не потерялись, но так чтобы их легко можно вытащить и посушить (например, на липучке).

Если ребенок склонен к частым простудам подумайте о легком шарфике, который пригодиться в ветреную погоду.

Перед сборами в детский сад поинтересуйтесь прогнозом погоды. Одним из лучших решений в период весенних перемен  – многослойная одежда. Например, водолазка, свитерок крупной вязки, а сверху – не очень теплая куртка. То же самое касается и ног: колготки  и брюки греют лучше и мешают меньше, чем толстые ватные штаны.

У весны для нас припасено три характерные погоды: тепло и дождливо, холодно и дождливо и просто холодно. Одеть ребенка слишком тепло − не выход. Это ничуть не менее опасно, чем одеть недостаточно: дети бегают, прыгают, потеют, а потом моментально замерзают на холоде. Чтобы не дать сырости проморозить дитя, нужно надеть под обычную одежду, плотно прилегающую водолазку с длинным рукавом и колготы. Верхняя одежда по-прежнему должна быть непромокаемой и непродуваемой.

Ребенку все равно, когда радоваться жизни: и летом, и зимой, и осенью малыши носятся и резвятся. Главное – обеспечить им комфорт для таких игр, не дав ни замерзнуть, ни промокнуть.

И самое главное помните,  ежедневные прогулки  очень важны для малыша, они укрепляют ребенка и способствуют хорошему развитию.   А от того как вы одели своего ребенка зависит его настроение и самочувствие в течении дня. *Сложная одежда забирает время от прогулки* – умножьте 20 детей на минимум – 1 минуту помощи воспитателя или его помощника и получите в прогулке минус полчаса, а если два предмета одежды сложны в одевании, то это минус 40 минут свежего воздуха и игр. А также убедительно просим Вас  – развивайте самостоятельность своих детей! Никогда не делайте за них то, что они могут сделать сами!

## ПАМЯТКА: «ОТТЕПЕЛЬ НА УЛИЦЕ»

* Во время оттепелей лед и снег оттаивают, а потом вновь замерзают  и делают поверхность проезжей части очень скользкой и опасной. Вдобавок если идет снег, он залепляет глаза пешеходов, каждый пешеход старается укрыться от него капюшоном, воротником, что не только мешает обзору дороги, резко ухудшает видимость, но создает реальную  опасность не заметить движущийся автомобиль. Водитель с трудом видит перед собой дорогу, и поэтому неожиданно появившийся пешеход может быть сбит машиной.
* Будь особенно осторожен в гололед при переходе улицы.  Переходи улицу только на зеленый сигнал светофора или по пешеходному переходу. Даже самый опытный водитель не сможет сразу остановить машину , особенно на скользкой дороге.
* Не цепляйся за проходящий транспорт. Ты можешь неожиданно упасть и оказаться под колесами.
* Не играй в снежки, футбол на тротуарах вблизи проезжей части.
* В туман  будь особенно осторожен на дороге, видимость очень плохая. Прежде чем перейти через дорогу, убедись, что по ней не идет автомобиль.  А если рядом окажется малыш, возьми его за руку и переведи через дорогу.
* Будь осторожен при входе  в помещение и выходе из него. Обрати внимание на крышу дома, там наверняка есть сосульки, которые могут упасть на тебя. Также может внезапно произойти сход снега с крыши.
* Не выходи на лед он ломается без треска, вода быстро просачивается и заполняет следы. Если лед начал трескаться осторожно ложись и ползи по своим следам обратно. В конце зимы опасны прибрежные участки, участки вблизи сливных труб, под мостами.

      В зимнее время на крышах зданий скапливается большое количество снега и наледи, а также образуются сосульки, которые достигают значительных размеров. Во время оттепели происходит сход снега с крыш зданий и падения сосулек. Находясь в опасной зоне можно получить от падающего снега и сосулек тяжелые и опасные травмы и даже погибнуть.

Чтобы не оказаться в подобной ситуации следует:
1. Не приближаться к крышам зданий, с которых возможен сход снега и не позволять находиться в таких местах детям;
2. При наличии ограждения опасного места не пытаться проходить за ограждение, а обойти опасные места другим путем;
3. Если во время движения по тротуару вы услышали наверху подозрительный шум – нельзя останавливаться, поднимать голову и рассматривать, что там случилось. Возможно, это сход снега или ледяной глыбы. Бежать от здания тоже нельзя. Нужно как можно быстрее прижаться к стене, козырёк крыши послужит укрытием;
4. После падения снега и льда с края крыши снег и лед могут сходить и с середины крыши, поэтому если на тротуаре видны следы ранее упавшего снега или ледяные холмики от воды капавшей с сосулек, то это указывает на опасность данного места;
5. Если из-за падения с крыши сосульки или снега пострадал человек, надо вызвать скорую помощь.