**Как одевать ребенка ранней весной**

В марте, первом месяце весны, и следующем за ним апреле солнце поднимается высоко-высоко и освещает просыпающуюся от зимнего сна землю яркими лучами.

Уже хорошо заметно, что день, светлое время суток, значительно увеличился, а ночь, напротив, стала короче. Под весенним теплым солнцем снег медленно тает –образуются проталины. Капельки подтаявшего снега собираются в небольшие звонкие ручейки. Они соединяются в ручьи побольше. И журчит вода по усталым дорогам шумными потоками, весело оповещая о приходе весны!

В это время мамы задаются вопросом, как правильно одеть ребенка и обезопасить его от простудных заболеваний, дать возможность свободно двигаться и комфортно себя чувствовать. Детям одинаково вредно как перегреваться, так и переохлаждаться. Количество слоев одежды зависит от температуры воздуха. Дополнительно нужно учитывать скорость ветра.

Одежда способствует поддержанию постоянной температуры тела человека, ограждает его от неблагоприятных влияний окружающей среды. В холодную погоду рациональная одежда защищает от излишней потери тепла, в жаркую – не препятствует хорошей теплоотдаче.

Сама одежда не греет, но между ней и телом, а также в порах ткани находится воздух, являющийся плохим проводником тепла. Большие или меньшие тепло сохраняющие свойства одежды зависят от ее покроя, количества слоев и от качества ткани, из которой она сшита. Ткань сохраняет тепло тем лучше, чем больше воздуха заключено в ней. Высокой теплозащитной способностью обладают мягкие, рыхлые ткани: шерсть, вельвет, трикотаж, флис, синтепон. Достоинством всех этих тканей является еще и то, что все они обладают хорошей воздухопроницаемостью, обеспечивающей смену воздуха, находящегося между одеждой и телом. Из этих тканей шьют одежду, предназначенную для холодного времени года. Так же большое значение имеют индивидуальные особенности ребенка. Малоподвижный, постоянно зябнущий ребенок должен быть одет теплее, чем активный. Слишком укутанных малышей можно встретить гораздо чаще, чем недостаточно тепло отдых. Многие мамы, собираясь на прогулку, стараются одеть ребенка теплее, чем одеваются сами. Но если это прогулка, во время которой ребенок постоянно двигается, а мама наблюдает, то это неправильно. Вспотевший ребенок имеет гораздо больше шансов заболеть, чем одетый по погоде. К тому же пот может вызвать у ребенка раздражение и сыпь.

Детей нужно одевать не теплее, чем одеваются взрослые, а возможно, даже легче. Дома также слишком одетый малыш более утомляется. Одевая ребенка, помните, что дети мерзнут меньше, чем взрослые, и больше двигаются. Предлагаем вашему вниманию 8 рекомендаций о том, как одевать ребенка ранней весной:

1.Не стоит сильно кутать ребенка, собираясь на весеннюю прогулку, ведь все-таки не зима, одетый в два свитера ребенок быстро вспотеет и простудится. Для прогулки весной важно одеть ребенка надежно, так, чтобы его одежда была достаточно теплой, но не жаркой чтобы она могла защитить ребенка от дождя и ветра.

2.Для детей 4-6 лет для весенней прогулки идеально подойдет не продуваемых и непромокаемый комбинезон. Он не сползает, его легко снимать и надевать. В нем ребенку будет удобно и тепло, в такой одежде не страшен даже холодный весенний дождь.

3.Важной частью одежды ребенка для весенней прогулки является шапка. Отличным вариантом может стать шапка-труба, которая одновременно выполняет функцию шапки и шарфа. Головной убор для прогулки весной должен быть теплым и непромокаемым.

4.Также не стоит забывать о шарфе, особенно, если ребенок наденет обычную шапку, а не шапку-трубу. Шарф может быть любым, главное - правильно завязывать, он не должен мешать ребенку играть и бегать на прогулке.

5.Еще один важный атрибут весеннего гардероба –.варежки. Они должны быть теплыми, но тонкими, желательно, чтобы они не промокали, это позволит ребенку свободно играть даже во время небольшого дождика.

6.Если вы не хотите надевать на ребенка комбинезон, тогда лучше остановить свой выбор на послойном одеянии. Наденьте на ребенка маечку и трусики, теплый джемпер, колготки, непромокаемые штанишки, кофточку Завершить «образ» нужно верной одеждой и обувью.

7.Самый важный момент – обувь ребенка. Оттого, насколько правильно вы ее подберете, зависит здоровье ребенка. Обувь для весенней прогулки должна быть легкой, мягкой, она не должна промокать, если на улице идет дождь, лучше отдать предпочтение резиновым сапогам.

8.Старайтесь одевать ребенка в одежду ярких цветов. Это поднимет настроение вам и вашему малышу.