**Правила здоровой зимней прогулки с ребенк****ом**

Считается, что сезон простуд начинается в ноябре. Этот период – вечная головная боль для мам: во что одеть ребенка на прогулку, сколько гулять, как гулять? Конечно, все индивидуально, и все же есть общие правила здоровой прогулки.

**Ребенок - не взрослый**

Прежде всего, необходимо хорошо уяснить для себя раз и навсегда, что детский организм существенно отличается от организма взрослого по своим физиологическим особенностям.
В значительной степени это касается терморегуляции: у взрослого она уже сложилась, у ребенка пока нет. Кроме того, детская кожа более нежная, чем у взрослых, она тоньше, богаче кровеносными сосудами, потовыми и сальными железами. И кровообращение у детей происходит активнее, чем

взрослых. Все это приводит к тому, что ребенок больше склонен потеть, чем взрослый при прочих равных условиях окружающей среды. И переохлаждение у него может наступить раньше, чем у взрослого.
Не говоря уже о том, что понятие прогулка в понимании ребенка, и в понимании взрослого - это совершенно разные вещи, что тоже надо учитывать при выборе одежды для прогулки.
Что из этого следует? Одевая ребенка на прогулку, увы, не получится руководствоваться собственными ощущениями. Выбор одежды для ребенка должен быть продиктован определенными правилами.
 **Не кутать!**

Совершенно точно замечено, что чаще дети простужаются не оттого, что они были одеты не слишком тепло и замерзли, а оттого, что они были одеты слишком тепло, им было жарко, в результате чего они вспотели - и уже вследствие этого переохладились. Одевайте ребенка тепло, но не излишне.

И позаботьтесь о том, чтобы ему было удобно и легко двигаться в одежде. В противном случае ребенок будет двигаться с трудом и опять-таки быстрее замерзнет.
Знаете, как говорится: «Держи ноги в тепле, а голову в холоде». Конечно, не следует понимать это высказывание буквально. Но истина заключается в том, что ноги действительно должны быть одеты теплее, чем голова и шея. Дело в том, что на шее проходят большие кровеносные сосуды, кровообращение в которых происходит активнее, чем на конечностях. От избыточного тепла они расширяются, и, естественно, прилив крови к ним увеличивается. Мало того, это происходит за счет оттока крови от ног, рук и внутренних органов. В результате получаем перегрев одной части тела, и охлаждение других, что, понятно, вредно. Не удивительно, что дети, которых постоянно закутывают в теплые шарфы и шапки, чаще болеют ангинами, простудами, гриппом.

И еще одной распространенной ошибкой является, когда мамы закрывают ребенку рот и нос теплым шарфом. Даже в сильные морозы этого делать не рекомендуется. Что происходит в таких условиях? От дыхания ребенка, шарф быстро станет влажным и охладится. В результате ребенок будут вдыхать влажный и холодный воздух, а это прямая дорога к простуде. Природа все продумала грамотно, и если ребенок будет вдыхать холодный воздух через нос, это не опасно. Так что позаботьтесь о том, чтобы у ребенка было нормальное носовое дыхание.

**Одеваться адекватно прогулке**

Есть разница, куда вы одеваете ребенка.
Если он идет куда-то (в школу, на кружок, в гости к другу/подруге), и время пребывания его на улице незначительно, то надо и одеть ребенка с учетом этого. Температура и ветер не должны вас пугать, ведь только что вышедший из помещения ребенок имеет внутреннее тепло, которое, кроме одежды, будет создавать ему ощущение комфорта.

Если сын или дочь идет гулять во двор, где будет кататься на коньках, лыжах, санках, бегать, обязательно одевайте его по-спортивному. Не используйте для этих целей обычную одежду. Спортивная одежда и удобней, и лучше по терморегуляции. Кроме того, учитывайте, что активно двигающегося ребенка надо одеть менее тепло.

И еще. Забудьте принцип «на всякий случай». Одежда - целесообразно прогулке, это залог здоровой прогулки. Не совмещайте несовместимое.
 **3 характеристики одежды для ребенка**

1.***Многослойность***

Один очень теплый свитер хуже, чем две вещи, равные ему в сумме по теплу. Слои в одежде помогают тканям дышать, и создают воздушную прослойку, которая лучше держит тепло. Вспомните принцип многокамерности стеклопакета, например.

Но знайте меру. Даже в очень холодную погоду не нужно одевать на прогулку больше 3-х слоев одежды. Хорошо, если первый слой - термобелье, в крайнем случае, любая другая тонкая, плотная и хорошо прилегающая к телу одежда. Второй слой - это собственно теплая одежда. И третий слой, верхний - не пропускающий влагу и ветер.

И помните, что многослойность в одежде не должна с одной стороны, ограничивать свободу движений, а с другой стороны, допускать свободно вхождение между слоями ветра и холода. Одежда должна быть свободной, но не просторной.

2. Непромокаемость

Одна из самых распространенных причин заболеваний - промокаемые одежда и обувь. Но сейчас уже так много существует непромокаемых материалов, что этого легко избежать. В гардеробе ребенка обязательно нужно иметь непромокаемые куртки, варежки, штаны, комбинезоны и ботинки.

И обращайте внимание на состав непромокаемых тканей. Если раньше они имели существенный недостаток - были не дышащими, то теперь этой проблемы нет, они и непромокаемые, и дышащие одновременно.

Ну, а если в гардеробе вашего ребенка еще нет непромокаемой одежды и обуви, и он промок во время прогулки, то воспользуйтесь старым народным способом: горячая ножная ванна или душ немедленно по возвращении домой, а потом - теплая одежда, включая шерстяные носки. Уверяю вас - отлично спасает. Но если ноги у ребенка очень сильно замерзли, то от горячей ванны лучше отказать, возникнут болезненные ощущения. В этом случае в качестве согревающей процедуры лучше тщательно растереть ноги водкой. Опять же способ старый, но надежный.

3. ***Натуральность***

Объяснять преимущество натуральных материалов, думаю, не стоит. Эти ткани не создают электростатические напряжения, они дышащие, впитывающие. Нательное белье: из байки, фланели или льна. Теплая легкая одежда: из штапеля, вельвета или мягкой шерстяной ткани.

Единственный искусственный материал, который в последнее время зарекомендовал себя очень хорошо, это полиэстер. Теплый, плотный, мягкий, быстро высыхающий. Вот только его, пожалуй, можно отнести к исключению из правил натуральности.