**Польза зимних прогулок. Как выбрать зимнюю одежду для ребенка и в какой последовательности ее надевать**

**Польза зимних прогулок.**

Каждая прогулка - это соприкосновение с природой (если, конечно, мы не идем по оживленным улицам, но хотя бы в парке) и попытка оторваться от вредных факторов цивилизации. В каждом доме накапливается огромное количество аллергенов, которые всегда есть в мебели, книгах, коврах и вообще в любых бытовых предметах. Но свежего воздуха в наших домах не хватает, потому что зимой проблематично держать окна открытыми и постоянно проветривать комнату. Также в наших домах нет солнца - полезного ультрафиолетового излучения, необходимого для роста всего живого. И, наконец, сидя дома, мы ограничиваем свою двигательную активность.

Ребенку нужно много, часто и подолгу гулять по улице. Только тогда он станет сильнее, меньше будет травмироваться, реже болеть и будет спокойнее спать. И зимняя погода не является исключением.

В холодную погоду воздух становится более чистым и насыщенным кислородом, а вся пыль улавливается снегом. Свежий воздух очищает легкие, слизистые дыхательных путей начинают работать лучше и кровь и, соответственно, все органы обогащаются кислородом

Гуляя, ребенок будет лучше расти и развиваться физически.

Температура воздуха во время прогулки зимой существенно отличается от температуры воздуха в комнате - это закаляет организм ребенка.

Зимой солнца очень мало, и прогулка - единственная возможность для ребенка получить ультрафиолет. Ведь именно под его влиянием организм вырабатывает витамин D, необходимый для профилактики рахита. Поэтому, стоит не только ходить, но и воспользоваться этим простым и естественным способом.

Гуляя зимой, когда на ребенке надето много одежды, особенно если он активно двигается, то тратит больше сил и энергии. Даже если он просто двигает ногами по дороге, копает снег, катится по сугробу или скатывается с горы вместе с родителями – это все физическая активность, которая в свою очередь, стимулирует работу сердечно-сосудистой и иммунной систем, тем самым оказывая положительное влияние для здоровья.

**Одежда зимой**

В наши дни так много высокотехнологичной и удобной одежды (как для взрослых, так и для детей, что сборы на прогулку могут быть легкими и удобными. Дети очень быстро привыкают к процессу одевания.

Все просто: ребенок носит комбинезон и детские зимние сапоги. Никаких лишних кнопок, завязок или чего-то еще. Свободные и не слишком плотно прилегающие вещи одеваются всегда проще.

Слипы на удобных кнопках, комбинезоны на молнии. Это идеальный вариант для детей всех возрастов. При наличии штрипок и специальных резинок снег не забьется под комбинезон. Лучше подбирать модели без пуговиц, сложных пряжек, застежек.

Сочетание куртки и зимних штанов дает больше пространства для активности. К тому же комплект гораздо удобнее, если нужно ребенка нужно куда-то сводить. Можно просто снять куртку, а штаны оставить.

Чтобы ребенку было комфортно на улице, штаны должны быть в 1,5–2 раза холоднее куртки. Это позволит не потеть и не замерзать.

Вместо душного шарфика шею закроет шапка-шлем. Она совмещает в себе шапку и манишку, надежно защищает голову, уши и шею от холода. Эта модель просто натягивается на голову, никаких завязок или застежек, не спадает, при необходимости легко помещается под капюшон.

Некоторые из них снабжены дополнительным слоем утеплителя в районе ушей, чтобы защитить эти места от продувания.

Колючая шерсть заменена на мягкий и приятный флис – благодаря такой удобной одежде подготовиться к прогулке можно за несколько минут! Перед тем, как отправиться на прогулку, сначала соберите все необходимое, затем оденьтесь сами, и, наконец, оденьте своего ребенка.

Перчатки зимой проигрывают варежкам по функциональности. Варежки теплее, их проще снимать, надевать. Детям постарше можно покупать перчатки.

Зимняя обувь должна соответствовать трем целям: быть теплой, удобной, непромокаемой. Всего этого можно достичь, если вы выбираете правильные зимние ботинки. Они должны быть достаточно высокими, желательно из мембранных материалов. Обувь лучше выбирать на липучках. Молнии и шнурки слишком сложны для самостоятельного использования.

**Алгоритм одевания.**

Итак, когда одежда подобрана, стоит изучить последовательность одевания на прогулку, а в дальнейшем оформить памятку для ребенка в виде картинок, повесив ее на уровне детских глаз на случай, если он забудет что надеть следующим.

Следует учитывать принцип многослойности: Нательный слой (колготки, носки, тонкие футболки из полусинтетики/синтетики или термобелье, согревающий слой (джемпера, свитеры, толстовки из шерсти или другой плотной ткани, штаны) и защитный слой (шапка, обувь, верхняя одежда, шарф, перчатки).

Используйте джемпера, толстовки из флиса, шерсти, акрила с минимальным количеством застежек. В качестве нательного белья подойдут майки из хлопка, термобелье, под штаны — колготки.

Запасные варежки и шарф — именно эти вещи чаще других теряются во время прогулки без мамы. Поэтому нужно иметь в шкафчике запасные варианты.

Детям должно быть удобно и весело одеваться на прогулку, потому что им приходится делать это каждый день, тем самым развивая свои навыки.