**Как правильно одевать ребенка на прогулку?**

 После жаркого лета наступила осень, пошли дожди, и стало довольно прохладно. А скоро и зима. Все чаще родители малышей стали задумываться перед выходом на улицу – «А как же правильно одеть кроху на прогулку?». Давайте поговорим о прогулке осенью и зачем малышу прогулка?
 Рекомендации по ежедневным прогулкам с ребенком имеют под собою реальные физиологические основы. Поэтому, не стоит ограничивать кроху в ежедневном посещении улицы. На прогулке ребенок получает больше кислорода, а пребывание на свежем воздухе тонизирует организм. Происходит очищение дыхательных путей и легких от пыли, аллергенов, и улучшается работа ресничного эпителия слизистой носа. Благодаря этому улучшается дыхание и происходит насыщение крови кислородом. Во время прогулки малыш затрачивает больше энергии на поддержание температуры тела, движение, и поэтому у него усиливается обмен веществ и все метаболические процессы, улучшается аппетит и нормализуется сон. Кроме того, усиливается функция иммунитета, особенно когда прогулки происходят в любую погоду. Дождь, туман, ветер, смена температур – все это тренирует иммунную систему, активируется работа сердца и сосудов, улучшается кровоснабжение мозга и внутренних органов. Во время прогулки кожа получает порцию ультрафиолета и под его воздействием образуется порция витамина Д, а это профилактика рахита. Прогулки стимулируют зрение и способствуют профилактике близорукости. При прогулках взгляд часто переходит с близких объектов на дальние, что тренирует мышцы хрусталика. Во время прогулок происходит развитие эмоционального фона, малыш получает положительные эмоции, новые впечатления и познает мир – все это стимулирует психомоторное развитие ребенка. А малыш постарше получает на улице свои первые опыты общения в социуме.

***Когда не пойдем?*** Есть такие ситуации, когда прогулку с малышом лучше отложить. Конечно, не нужно совершать прогулки, когда ребенок температурит, у него сильная слабость, боль. Но, это вовсе не значит, что нужно не гулять при обычном насморке или кашле. В период выздоровления гулять полезно, улучшается общее состояние, и процесс выздоровления идет более активно. Не рекомендуется гулять с малышом, если его болезнь заразна — он может заразить других малышей или родителей.

Кроме этого существуют погодные и температурные ограничения – не стоит гулять в сильную жару на открытом солнце, равно как и в сильный мороз. Не стоит также прогуливаться в ливень и грозу, в сильный ветер или когда сильная задымленность и пыльно. Ориентируйтесь по себе – если вам погода за окном не комфортна – не стоит гулять и вашему малышу.

***Подбираем правильную одежду***. Малыши заболевают осенью и зимой чаще потому, что переохлаждаются. А переохладиться можно, если ***перед этим сильно вспотеть***. Почему-то родители очень боятся холода и старательно пытаются укутать малыша во всевозможную одежду. Хотя, на самом деле, холод даже полезен — он тренирует организм и адаптирует его к перемене условий среды. На нем построены принципы закаливания. Но и замораживать кроху ни к чему.

Главное правило для одежды малыша – ему должно быть удобно, просторно, он может спокойно бегать в ней, садиться и вставать. Она должна быть из натуральных материалов, быть легкой, экологически чистой и легко чиститься и стираться. Одежду для малыша надо подбирать основательно – чтобы его не перегреть, но и не дать замерзнуть при длительных прогулках по морозу. На что обратить внимание при выборе верхней одежды? Она должна быть легкой и не слишком толстой – давая циркулировать воздуху – в такой одежде будет комфортно. Не стоит кутать шею в излишне теплый шарф, достаточно теплого воротника кофты. Тепло должно распределяться равномерно по поверхности тела. Не надо надевать на ребенка капюшон и теплую шапку, если на улице нет порывистого ветра, они создают парниковый эффект и перегревают голову – это вредно.
При прогулках в температуру ниже -15º необходимо сократить время пребывания на улице до 15-30 минут и активно двигаться.

Таким образом, для полноценной прогулки необходимо соблюдать следующие условия:

-ребенку не должно быть холодно;

-ребенку не должно быть жарко и он не должен потеть;

-ребенок должен быть подвижен во время прогулки.

**Хорошего отдыха!**