***«Как******одевать детей в холодное время года****»*.

*Подготовила воспитатель: Андреева Елена Александровна*

*Одежда играет большую роль в защите организма от неблагоприятных влияний внешней среды. Она должна обязательно соответствовать сезону и погоде, возрасту ребенка.*

*Поскольку в наших климатических условиях большую часть****года****бывает более или менее****холодно****, очень важно правильно выбирать для****детей верхнюю одежду****.*

*Что такое охлаждение организма и почему оно возникает?*

*В организме человека непрерывно протекают окислительно-восстановительные реакции.****Благодаря****им постоянно образуется определенное количество тепла, которое затем отдается в окружающую среду, в основном через кожу. У****детей обменные процессы****, в результате которых выделяется тепло, протекают интенсивнее, чем у взрослых. Чем меньше ребенок, тем больше тепла на 1 кг веса тела вырабатывается его организмом.*

*В нормальных условиях в состоянии теплового равновесия организм отдает в окружающую среду столько тепла, сколько вырабатывает. Если тепла теряется больше, чем вырабатывается, человек охлаждается, меньше – перегревается. В этом процессе теплообмена важная роль принадлежит одежде. Так, например, если ребенок, гуляя в****холодную погоду****, мало двигается, то тепла отдается гораздо больше, чем вырабатывается, и организм ребенка охлаждается. И вот здесь-то может помочь только достаточно теплая одежда, сохраняющая тепло. С другой стороны, если ребенок находится в условиях относительно небольшого****холода****и при этом очень подвижен, его организм вырабатывает повышенное количество тепла. В этом случае слишком теплая одежда будет препятствовать достаточной отдаче тепла, что приведет к перегреву ребенка. Вот почему так важно правильно выбирать теплую одежду.*

*С чем связаны теплозащитные свойства одежды?*

*Какая одежда теплее? Более теплыми являются ткани и материалы, содержащие большое количество воздуха. Связано это с тем, что неподвижный воздух, заполняющий поры ткани, становится хорошим теплоизолятором. Следовательно, чем пористее, воздушнее ткань, тем она теплее.*

*Шерстяные ткани потому и теплые, что шерсть хорошо удерживает воздух. Этим же свойством обладают любые пушистые, ворсистые и высокопористые материалы. Поэтому же так хорошо «греет» вязаный трикотаж.*

*Верхняя одежда сохраняет тепло и за счет теплозащитной подкладки – ваты, ватина, меха, поролона и других материалов.*

*Значительно усиливает охлаждение ветер. При ветре****холодный****наружный воздух легче проникает сквозь отверстия в одежде и поры тканей, вытесняя находящийся там теплый воздух.*

*Организм сильнее охлаждается и при высокой влажности, потому что влажный воздух проводит тепло лучше, чем сухой. Особенно много тепла отнимает тающий снег. Именно по этой причине в****холодное время года****, едва начинается оттепель, возникает так много простудных заболеваний.*

*В****холодное время советуем родителям****использовать в качестве верха одежды плотные, тонкие (чтобы не утяжелять одежду) ткани, имеющие пониженную воздухопроницаемость и влагоемкость. Это может быть плащевая ткань (репс с водоотталкивающей пропиткой, кожа, замша и т. п. В тоже****времямаленьким****детям нельзя носить одежду из материалов, полностью исключающих воздухо- и паро- проницаемость. Такая одежда препятствует нормальному функционированию кожи ребенка.*

*Очень многое зависит от покроя верхней одежды. Рекомендуем приобретать детям одежду свободного покроя с двубортной застежкой, плотно прилегающими пушистым воротником и манжетами. Если на улице довольно****холодно****и еще при этом сильный ветер, лучше надеть ребенку комбинезон или длинную куртку (полупальто) с брюками.*

*Таким образом,****детей нужно одевать по погоде****, а также в зависимости от их подвижности на прогулке.*

*Меховая одежда самая теплая. Однако, шуба очень тяжелая. Как правило, детям при этом надевают теплую обувь и меховые шапки. В результате, вес всей этой одежды маленького ребенка порой доходит до 1/3 веса его тела. Это заметно стесняет движения малыша во****время прогулки****, он перегревается и потеет. Дети перегреваются тем сильнее, чем больше число слоев (вязаная кофта, жилет и т. д.) в их одежде.*

***Родители должны знать****, что при температуре воздуха от -9 до -14С - общее число слоев одежды у****детей****, одетых в шубы, не должно превышать четырех, а в зимнее пальто – пяти. При температуре воздуха от -3 до -8С трех и четырех соответственно.*

*Если на улице еще теплее,****одевать детей****в меховые шубы не следует. При этом общее число слоев одежды должно быть ограничено в зимнем пальто – тремя, куртке – четырьмя слоями.*

*Дети дошкольного возраста довольно часто болеют простудными заболеваниями.*

*И одной из причин этих заболеваний, безусловно, является нерациональная одежда.*

*Старайтесь поменьше кутать ребенка. Слишком теплая (она, как правило, и тяжелая) одежда мешает закаливанию ребенка на прогулке, стесняет его движения, уменьшая подвижность.*