Консультация для родителей

«Одеваем детей по погоде»

Один из самых частых вопросов для каждой мамы: «Как одеть ребёнка на прогулку по погоде?» Вопрос понятен, уместен всегда, но вот с ответом у каждой мамы при одной и той же погоде могут возникнуть серьёзные разногласия. Чтобы избежать таковых, раскроем подробнее эту важную тему.

**Как одеть ребёнка по погоде в возрасте 2-3 года.**

В возрасте 2-3 года действуют следующие принципы:

 -10…-6°С: фуфаечка, тёплая кофточка, зимние колготки, носочки тёплые, комбинезон, зимняя шапка, зимние сапожки, варежки;

-5…-1°С: то же, без тёплой кофточки и тёплых носочков;

0…4°С: заменяем тёплые колготки на колготки полёгче, варежки на перчатки;

5…9°С: тонкий боди, водолазка, колготки, полукомбинезон с курточкой на флисе или мембранные, шапка демисезонная, резиновые сапожки на утеплителе;

10…16°С: тонкий боди, водолазка, носочки, брючки на мягкой резиночке или колготки с сарафаном, лёгкая шапочка, туфли;

18…22°С: лёгкий сарафан с тонкой кофточкой (можно футболкой), лёгкое платьице, носочки, сандали; мальчику – лёгкие брючки, футболка, носочки, сандали, для всех головной убор.

**Внимание! Ребёнок перегрелся, если:**

* Горячие ручки, спинка, шея
* Сильная жажда
* Испарина
* Тёплое лицо.

