### Как одевать ребенка на улицу зимой 3-5 лет

Детские врачи спорят по многим вопросам. От разных педиатров можно услышать абсолютно разные рекомендации по питанию, режиму и нормам развития ребёнка. Но есть правило, относительно которого мнение всех медиков едино: в любом возрасте малышу необходимо проводить как можно больше времени на свежем воздухе. И в холодное время года тоже — даже если вы живёте в регионе с суровыми зимами, главное знать, как одевать ребёнка зимой, чтобы он не замёрз и не перегрелся.

Зимние прогулки очень полезны для детского организма: они делают иммунитет крепче, уменьшая риск заболеть, помогают наладить режим и расширить кругозор малыша. Но родители — особенно молодые — нередко лишают сына или дочь радости зимних прогулок из-за того, что не знают, во что одеть ребёнка или боятся возможных болезней. На самом деле, бояться нечего — достаточно знать, как правильно одевать ребёнка на прогулку, ориентируясь на погодные условия, и тогда он получит от прогулки исключительно удовольствие и пользу, даже если на улице минусовая температура!

### В этом возрасте для зимних прогулок подойдет термобелье или колготки, утепленный джемпер и теплые брюки. Верхнюю одежду стоит подбирать из водоотталкивающего материала, желательно купить модель с капюшоном. Ребенку также нужна шапка, варежки (перчатки), шарф и зимние ботинки. Если температура воздуха опускается ниже -10°C, то обязательно стоит надеть на ребенка еще и свитер — это будет согревающий слой между джемпером/водолазкой и верхней одеждой.

### Куртки и комбинезоны

Решая, как одеть ребёнка зимой, большинство мам и пап начинают с выбора куртки или комбинезона. Вещь действительно очень важная, и в магазинах найдётся большое количество моделей зимней детской верхней одежды, разобраться в отличиях которой бывает сложно.

При выборе куртки или комбинезона обращайте внимание на утеплитель. Лучший современный вариант — мембранная одежда, которая не уступает натуральным утеплителям по способностям сохранять тепло и, в отличие от натуральных материалов и дешевой синтетики, отлично отталкивает влагу, «дышит» и не комкуется. На этикетке мембранной одежды указано количество утеплителя: выбирайте 200-250 грамм, если зимой температура в вашем городе не опускается ниже 25 °С, и больше 280 грамм утеплителя для очень холодных зим.

### Зимние штаны

Зимние штаны — те, что идут в комплекте с комбинезоном, или которые вы купите отдельно — производители утепляют меньше, чем куртку. Чтобы ребёнку было комфортно на улице, выбирайте мембранные штаны с утеплителем в 1,5-2 раза меньше, чем у куртки. Такие брюки хорошо сохраняют тепло и не промокают. Ещё одно преимущество мембранных штанов перед брюками из других материалов — они хорошо отталкивают грязь, если даже ребёнок испачкается, пятна легко стереть бумажной салфеткой.

### Головные уборы

Самые удобные шапки для детей до 5-6 лет — балаклавы, или, как их ещё называют, шапки-шлемы. Балаклавы надёжно защищают от холода голову и лицо, оставляя открытыми глаза, иногда рот. Для старшего дошкольника или школьника можно выбрать ту шапку, что и понравится самому ребёнку, и защитит от непогоды: модную, достаточно тёплую, точно подходящую по размеру.

### Варежки и перчатки

Детские руки тоже нуждаются в особой защите от холода и ветров: дошкольникам на прогулку зимой удобнее будет надеть варежки, чтобы не путаться с пальцами в перчатках. Школьникам на улице больше подойдут перчатки — в них, например, удобнее надевать ранец, качаться на качелях, при необходимости достать телефон или ключи.

Варежки и перчатки выбирайте непромокаемые и тёплые, из синтетических материалов. Если вы предпочитаете натуральные материалы — запаситесь сразу несколькими парами перчаток или варежек, чтобы их можно было заменить, когда первая пара промокнет.

### Обувь

Желательно приобрести минимум две пары обуви: одну на случай оттепелей и слякотной погоды, другую для настоящей морозной зимы.