

Консультация для родителей

**«Как правильно одеть  
ребёнка осенью»**





**Осенняя погода очень переменчива, поэтому  
тщательно готовьтесь к походу в детский сад:**

продумывайте, как одеть ребенка и что взять с собой.

Ничто не мешает ребенку знакомиться с прелестями осенней погоды, если одежда будет правильной и комфортной.

Правильная одежда легко и быстро снимается и одевается, что позволяет развивать самостоятельность и повышает самооценку ребенка, не содержит сложных застежек и шнурков, а также соответствует погодным условиям, росту и размеру.

**Одежда не должна плотно облегать тело  
(за исключением майки, водолазки).**

**Во-первых,** небольшая воздушная прослойка между тканью и кожей хорошо сохраняет тепло.

**Во-вторых,** слишком тесные вещи сковывают движения дошкольника и ухудшают кровообращение. Поэтому следите, чтобы брюки не сидели слишком плотно на бедрах, а свитера не жали под мышками.

**Отдавайте предпочтение натуральным тканям.**

Хлопчатобумажные и шерстяные вещи теряют вид намного быстрее, чем синтетические.

Однако у них есть важные преимущества: они сохраняют тепло тела и дают коже возможность дышать.

В то же время синтетика создает парниковый эффект, влага скапливается на коже и не испаряется. Из-за этого малыш может легко подхватить насморк.

**Одежда сверху должна быть трехслойной.**

**Первый слой** – майка, футболка.

**Второй слой** - трикотажная кофточка (боди) и лёгкий свитер (для активного ребёнка), шерстяной свитер (для малоподвижного).

Отдавайте предпочтение трикотажным кофточкам, шерстяным свитерам, без пуговиц, кнопок и молний.

Брюки из непромокаемой ткани или плотные джинсы на подкладке защитят маленького путешественника от дождя и ветра. Лучше чтобы брюки были с высокой талией или на лямках, так как дети часто приседают или наклоняются в процессе игры и часть спины (поясница) обнажается, что может привести к проблемам со здоровьем.

Легкие непромокаемые штаны, надетые поверх обычных штанишек, дадут ребенку возможность свободно двигаться.

**Третий слой** – куртка на подкладке из мягкого флиса сделает прогулку очень комфортной. Хороша осенью куртка из плотного и непромокаемого материала, что обеспечит дополнительную воздушную подушку, а также защитит от ветра и влаги.

**Шапочка** должна соответствовать форме головы ребёнка – прикрывать лоб, уши и затылок. В шапочке из плотной натуральной ткани дошколенку не будет жарко, но у неё должны быть завязки, чтобы не было проблем с открытыми ушами.

**Врачи часто повторяют родителям:** кутать ребёнка вредно, но руки и ноги постоянно должны быть в тепле.



Дело в том, что в конечностях очень развита сеть мельчайших подкожных сосудов – капилляров, которые легко отдают тепло.

Вследствие этого ступни и ладошки замерзают намного быстрее, чем другие части тела.

**Поэтому важная часть осенней экипировки – обувь и варежки.**

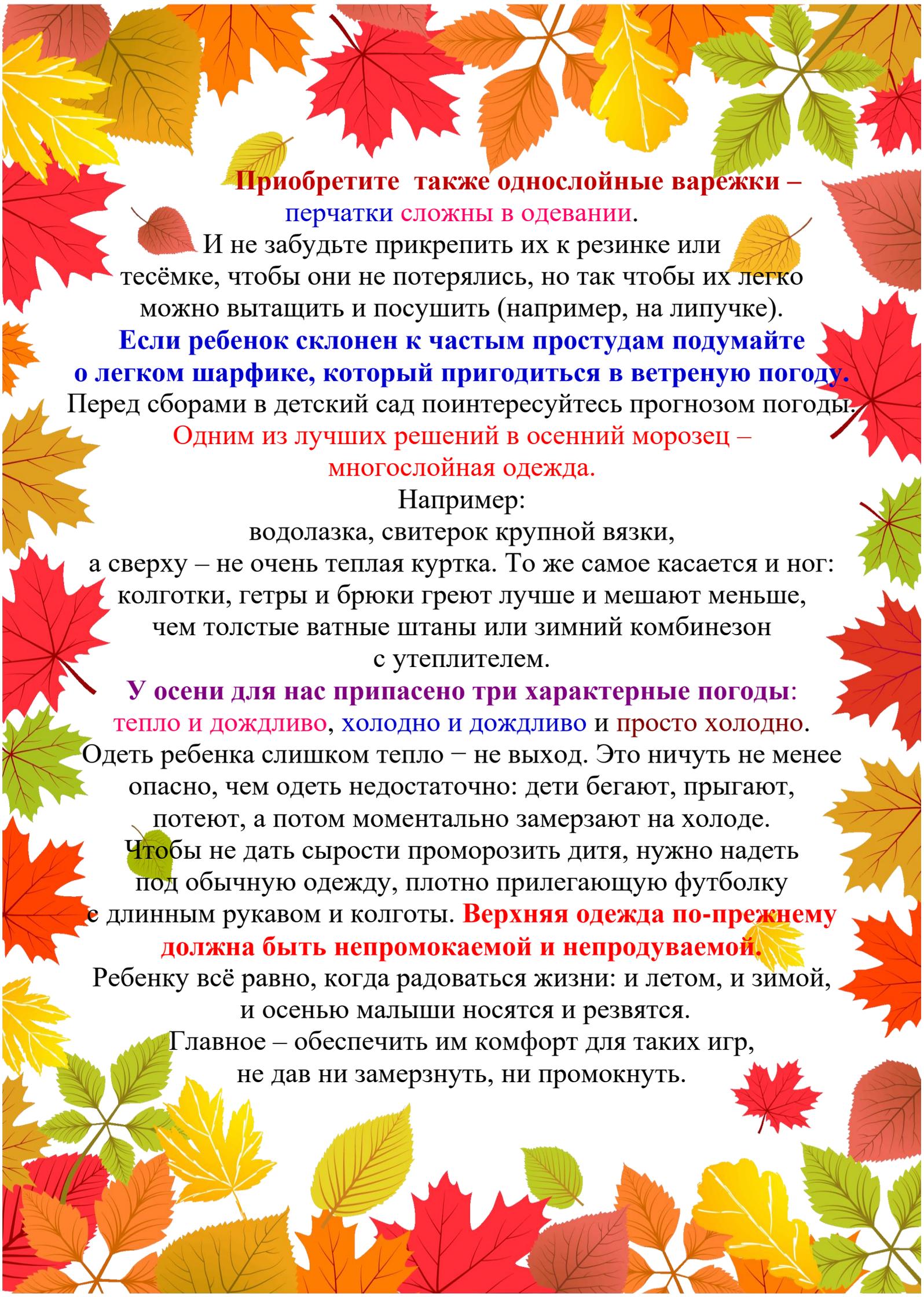
Малыш никогда не промочит ноги, если вы правильно подберете обувь для сырой погоды. Не забудьте спросить у продавца, если ли у ботинок дополнительный защитный слой. Обратите внимание на верхнее покрытие. Нубук не подойдет.

**Натурная кожа с пропиткой – то, что нужно.**

Подошва должна быть утолщенной, но гибкой. Проверьте её при покупке – согните руками. Тогда она не потрескается и обеспечит стопе физиологическое положение. Отдайте предпочтение обуви на липучках, шнурки - травмоопасны, сложны и трудоёмки в одевании, а молнии часто заедают и ломаются.

**Резиновые сапоги в дождливую погоду незаменимы, однако, у них есть *один значительный минус*.**

Хотя по лужам в таких сапожках можно топтать, сколько душе угодно, нога в резине не дышит и сильно потеет, особенно, когда тепло. Поэтому, под резиновые сапоги нужно надевать носки с хорошей впитываемостью, например, плотные носки из хлопка плюс шерстяные – в лужах вода далеко не теплая. А также они не фиксируют ногу, что травмоопасно.



**Приобретите также однослойные варежки – перчатки сложны в одевании.**

И не забудьте прикрепить их к резинке или тесёмке, чтобы они не потерялись, но так чтобы их легко можно вытащить и посушить (например, на липучке).

**Если ребенок склонен к частым простудам подумайте о легком шарфике, который пригодится в ветреную погоду.** Перед сборами в детский сад поинтересуйтесь прогнозом погоды.

**Одним из лучших решений в осенний морозец – многослойная одежда.**

Например:

водолазка, свитерок крупной вязки, а сверху – не очень теплая куртка. То же самое касается и ног: колготки, гетры и брюки греют лучше и мешают меньше, чем толстые ватные штаны или зимний комбинезон с утеплителем.

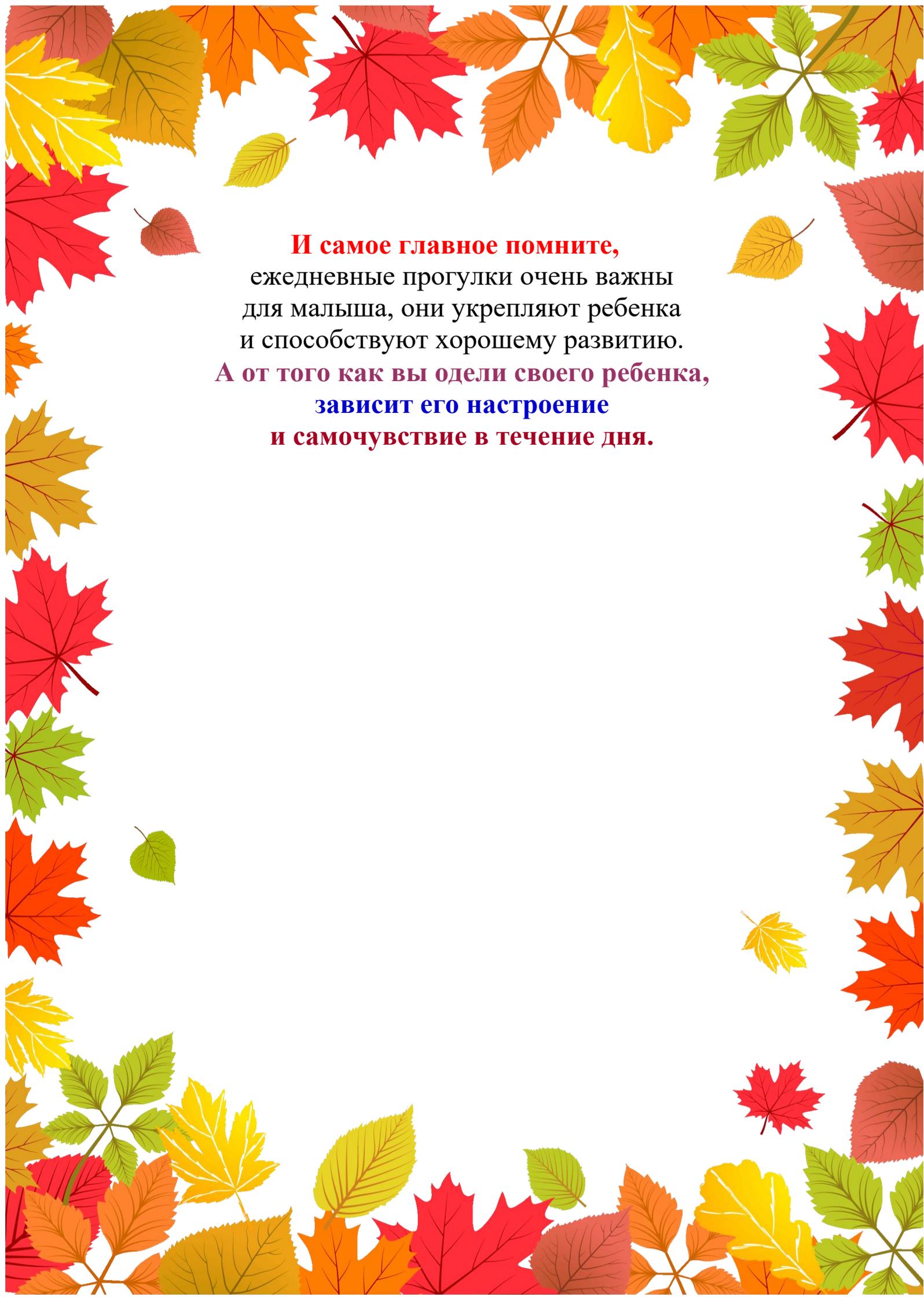
**У осени для нас припасено три характерные погоды: тепло и дождливо, холодно и дождливо и просто холодно.**

Одеть ребенка слишком тепло – не выход. Это ничуть не менее опасно, чем одеть недостаточно: дети бегают, прыгают, потеют, а потом моментально замерзают на холоде.

Чтобы не дать сырости проморозить дитя, нужно надеть под обычную одежду, плотно прилегающую футболку с длинным рукавом и колготы. **Верхняя одежда по-прежнему должна быть непромокаемой и непродуваемой.**

Ребенку всё равно, когда радоваться жизни: и летом, и зимой, и осенью малыши носятся и резвятся.

Главное – обеспечить им комфорт для таких игр, не дав ни замерзнуть, ни промокнуть.



**И самое главное помните,**  
ежедневные прогулки очень важны  
для малыша, они укрепляют ребенка  
и способствуют хорошему развитию.  
**А от того как вы одели своего ребенка,**  
**зависит его настроение**  
**и самочувствие в течение дня.**