



Рекомендации для родителей «Как одеть ребенка в осенний период»

**Н.П. Иванова, педагог старшей группы
«Почемучки»**

Для детей прогулка – это не только неотъемлемый элемент здорового и правильного развития, но еще и увлекательное приключение. Чтобы каждая прогулка приносила радость и удовольствие ребенку, важно уметь подбирать детскую одежду по сезону и оптимальное время для отдыха и игр на улице.

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.

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 дошколёнка и ухудшают кровообращение. Поэтому следите, чтобы брюки не были плотными 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 и легкий свитер (для активного ребенка), шерстяной свитер (для малоподвижного ребенка). Выбирайте 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. Хорошая осенняя куртка из плотного и непромокаемого материала, что обеспечит дополнительную воздушную подушку, а также защитит от ветра и влаги.

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

Врачи часто повторяют родителям: кутать ребенка 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. Малыш никогда не промочит ноги, если вы правильно подберете обувь для сырой погоды. Отдайте предпочтение обуви на липучках, шнурки - травмоопасные, сложны и трудоемки в одевании, а молнии часто заедают и ломаются.

Если ребенок склонен к частым простудам подумайте о легком шарфике, который пригодится в ветреную погоду.

Для маленьких детей лучше купить не перчатки, а варежки. Осенью ткань, из которых сшиты рукавицы, должна быть непромокаемой. К варежкам нужно пришить тесемку или резинку.

Не пришивайте резинку к куртке!

Детям одинаково вредно как перегреваться, так и переохлаждаться.

Одевая ребенка, помните, что дети мерзнут меньше, чем взрослые и больше двигаются.

И самое главное помните, ежедневные прогулки очень важны для малыша, они укрепляют ребенка и способствуют хорошему развитию.

