

## Консультация для родителей.



## «Как одеть ребенка осенью?»

Осенняя погода очень переменчива, поэтому продумывайте, как одеть ребенка.

Ничто не помешает ребенку знакомиться с прелестями осенней погоды, если одежда будет правильной и комфортной: 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, а так же не должна плотно облегать тело /за исключением майки/.

Во-первых, небольшая воздушная прослойка между тканью и кожей хорошо сохраняет тепло. Во-вторых, слишком тесные вещи сковывают движения дошколёнка и ухудшают кровообращение. 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, но 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.

**Одежда сверху должна быть трехслойной.**

*Первый слой* – майка, футболка.

*Второй слой* - трикотажная кофточка (боди) и легкий свитер (для активного ребенка), шерстяной свитер (для малоподвижного). Отдавайте предпочтение трикотажным кофточкам, шерстяным свитерам без застёжек.

Брюки из непромокаемой ткани - от дождя и ветра. Брюки должны быть 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 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, уши и затылок. В шапочке из плотной натуральной ткани дошколенку не будет жарко, но у нее должны быть завязки, чтобы не было проблем с открытыми ушами.

Врачи рекомендуют держать руки и ноги постоянно 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, обувь и варежки – обязательно! Малыш никогда не промочит ноги, если вы правильно подберете обувь: у неё должен быть дополнительный защитный слой: натурная кожа с пропиткой – то, что нужно. Подошва должна быть утолщенный, но гибкой. При покупке – согните руками. Тогда она не потрескается и обеспечит стопе физиологическое положение. Отдайте предпочтение обуви на липучках, шнурки - травмоопасны, сложны и трудоемки в одевании, а молнии часто заедают и ломаются.

Резиновые сапоги в дождливую погоду незаменимы, но в резине кожа 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. Шарфик и варежки – обязательный атрибут осени.



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

Сложная одежда забирает время от прогулки – умножьте 26 детей на минимум – 1 минута и получите в прогулке минус полчаса. Также развивайте самостоятельность своих детей – никогда не делайте за них то, что они могут сделать сами.



Наша рыба – кит.

Подготовила воспитатель: Нагибина О.П.