

Консультация для родителей

КАК ОДЕВАТЬ РЕБЕНКА ОСЕНЬЮ В ДЕТСКИЙ САД

Подготовила воспитатель Дегтярева Т.В.



Золотая осень - чудесное время года для прогулок с детьми: время сочных красок, ярких эмоций и новых приключений.

Погода осенью меняется не только каждый день, но и каждый час, поэтому важно одевать ребенка в сад и на прогулку соответственно погоде и ориентируясь на ее внезапную перемену.

На что следует обратить внимание при выборе осенней одежды для ребенка?

На удобство

Удобная и 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 росту и размеру.

На покрой

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 ребёнка и ухудшают кровообращение.

На ткани

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. А синтетика создает парниковый эффект, влага скапливается на коже и не испаряется. Из-за этого дошколёнок может легко простудиться.



Как одеть ребенка в сад или на прогулку?

Одежда должна иметь несколько слоёв:

Первый слой – майка, футболка.

Второй слой - трикотажная кофточка

Третий слой - легкий свитер. Отдавайте предпочтение одежде без пуговиц, кнопок и молний.

Брюки из непромокаемой ткани или плотные джинсы защитят ребенка от дождя и ветра. Штанишки лучше выбирать поплотнее, но без зимнего утеплителя. В идеале плотные брючки или джинсы. Если холодно, под них надеваем колготочки. Девочкам можно гулять и в юбках, главное, чтобы под ними были достаточно плотные колготки. И не забываем о спине, она должна быть обязательно закрыта одеждой, особенно если ребенок наклоняется. Для этого выбираем маечки и свитерочки подлиннее, либо пользуемся подтяжками.

Четвертый слой – куртка из плотного и непромокаемого материала на подкладке из мягкого флиса.

Шапка для прогулки осенью. Шапочка должна соответствовать форме головы ребенка – прикрывать лоб, уши и затылок. Надевать шерстяной головной убор не следует – можно перегреть ребенку голову. Хорошо подходят вязаные хлопковые варианты, возможно с тонкой подкладкой. Однако важное условие для таких шапочек – ушки с завязками. Они уберегут детей от отитов (воспаления уха).

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 ладонки замерзают намного быстрее, чем другие части тела.

Поэтому **важная часть осенней экипировки – обувь и варежки.** Осенью часто идут дожди, поэтому лучше выбирать непромокаемую обувь. И вовсе не обязательно это должны быть тяжелые резиновые сапоги. В настоящее время большинство обуви не пропускает влагу извне.

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 утолщенный, но гибкой. Проверьте ее при покупке – согните руками. Тогда она не потрескается и обеспечит стопе физиологическое

Отдайте предпочтение обуви на липучках, шнурки и молнии сложны и трудоемки в одевании.

Очень важно, чтобы обувь была по размеру. Ботинки впрыток будут сдавливать ступню, препятствуя нормальному кровообращению, что чревато замерзшими ногами. В обуви на вырост малыши часто спотыкаются и падают, испытывая большое неудобство на прогулке.

В дождливую погоду незаменимы резиновые сапоги, однако у них есть один значительный минус - ноги у ребенка в таких сапогах сильно потеют. 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.

Купите также однослойные варежки – перчатки сложны в одевании. И не забудьте прикрепить их к резинке или тесемке, 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 (или гамаши) и брюки греют лучше и мешают меньше, чем толстые ватные штаны или зимний комбинезон с утеплителем.

Осенняя погода очень переменчива, [поэтому тщательно готовьтесь к походу в детский сад](#): продумывайте, как одеть ребенка и что взять с собой.

Ничто не помешает 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.

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



