

Консультация для родителей

«Одежда детей в осенний период»

Осенью погода может быть очень неустойчивой и меняться довольно быстро. Гулять с ребенком нужно каждый день. Как же его одеть, учитывая капризы погоды?

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

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 были плотными на бедрах, а свитера не жали под мышками.

Верхняя одежда для ребенка на осень.

Для ранней **осени** хорошо иметь куртку-ветровку. Некоторые из ветровок обладают водоотталкивающим эффектом. Для дней по прохладнее, когда температура опустится, выбираем курточку потеплее. Для поздней холодной **осени** можно одевать ребенка **осенью** в дутую непромокаемую куртку или комбинезон. Очень желательно, чтобы эта **одежда была непромокаемой**.

Обувь для прогулок осенью.

Осенью часто идут дожди, поэтому лучше выбирать непромокаемую обувь. И вовсе не обязательно это должны быть тяжелые резиновые сапоги. 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. В резиновые сапоги нужно надевать носки.

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.

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

Шапка и шарф.

Надевать шерстяной головной убор не следует – можно перегреть ребенка голову. Хорошо подходят вязаные хлопковые варианты, возможно с тонкой подкладкой.

Нужно помнить, что шарф –для шеи. Им не рекомендуют закрывать лицо. Из-за дыхания ребенка он будет увлажняться, что увеличивает вероятность простуды!

Ежедневные прогулки очень важны для ребенка, они укрепляют его и способствуют хорошему развитию, поэтому необходимо обеспечить им комфорт не дав ни замерзнуть, ни промокнуть.