

Консультация для родителей «Как одеть ребенка на прогулку осенью?»



Выполнила
воспитатель:
Пфецер Е. В.

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

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 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 того малыш может легко подхватить насморк.

Одежда сверху должна быть трехслойной.

Первый слой – **майка, футболка.**

Второй слой - трикотажная **кофточка** или **легкий свитер**

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.

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 часто повторяют родителям: кутать ребенка вредно, но руки и ноги постоянно должны быть в тепле. Поэтому важная часть весенней экипировки – **обувь и варежки** (перчатки сложны в одевании.)

Ребенок никогда не промочит ноги, если вы правильно подберете обувь для сырой погоды. 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 влаги.

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

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

А также убедительно просим Вас – **развивайте самостоятельность своих детей! Никогда не делайте за них то, что они могут сделать сами!**

