**Осенняя прогулка.**

**Цели:** Учить родителей правильно одевать своих детей осенью.

Все мы уже имеем некоторый опыт одевания наших малышат в холодный период, но несколько практических советов думаю все же не помешают. Собираясь на прогулку, надо учитывать несколько факторов.

1. Погода (температура, солнечно, пасмурно, ветер, дождик).

2. Что будет делать ребенок на прогулке. Если основную часть прогулки ребенок проведет сидя в коляске, то одеваем как себя + 1 слой одежды. Если же ребенок будет активно двигаться, то как себя — 1 слой, потому что в отличие от спокойно идущей или стоящей мамы малыш будет постоянно бегать и естественно ему будет намного теплее.

**Какую одежду надевать на ребенка осенью?**

В зависимости от погоды ребенку можно надеть водолазку, рубашку с жилетом, джемпер (под него лучше надеть футболочку, чтобы не было раздражения от грубых ниток). 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.

**Верхняя одежда для ребенка на осень**

Для ранней осени и бабьего лета хорошо иметь куртку-ветровку.

Для дней попрохдаднее, когда температура опустится ниже 10-15 градусов, 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**

Что касается осенней обуви, выбор тут большой. Главное, чтобы обувь была из натуральных материалов. А от моделей и расцветок глаза разбегаются.

#### Осенние аксессуары

Для дополнительного утепления ребенку можно повязать легкий шарфик, надеть перчатки и вязаную шапочку. Не забываем, что шарфиком мы закрываем только шейку ребенку. Ни в коем случае нельзя закрывать шарфиком рот и нос, так как от дыхания шарфик отсыреет и ничего кроме вреда это не принесет.