***Консультация для родителей «Как одеть ребенка осенью?»***

Осенняя погода очень переменчива, поэтому тщательно готовьтесь к походу детский сад: продумывайте, как одеть ребенка и что взять с собой. Ничто не помета ребенку знакомиться с прелестями осенней погоды, если одежда будет правильной и комфортной. Правильная одежда легко и быстро снимается, подевается, что позволяет развивать самостоятельность и повышает самооценку ребенка, не содержи сложных застежек и шнурков, а также соответствует погодным условиям, росту и размеру. 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 этого малыш может легко подхватить насморк.

 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 пуговиц, кнопок и молний.

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. Легкие непромокаемые штаны, надетые поверх обычных штанишек, адут ребенку возможность свободно двигаться.

Третий слой — куртка на подкладке из мягкого флиса сделает прогулку очень комфортной. Хороша осеняя, 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. Дело в том, что в конечностях очень развита сеть мельчайших подкожных сосудов — каппиляров, которые легко отдают тепло. Вследствие этого ступни и ладошки замерзают намного быстрее, чем другие части тела. Поэтому важная часть осенней экипировки — обувь и варежки. 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 положение. Отдайте предпочтение обуви на липучках, шнурки — травмоопастны, сложны и трудоемки в одевании, а молнии часто заедают и ломаются. Резиновые сапоги в дождливую погоду незаменимы, однако, у них есть один значительный минус. Хотя по лужам в таких сапожках можно топать, сколько душе угодно, нога в резине 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. Купите также однослойные варежки — перчатки сложны в одевании. И не забудьте прикрепить их к резинке или тесемке, чтобы они е потерялись, но так чтобы их легко можно вытащить и посушить (например, на

Если ребенок склонен к частым простудам подумайте о легком шарфике, который пригодиться 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, рейтузы и брюки греют лучше и мешают меньше, чем толстые ватные штаны или зимний комбинезон с утеплителем.

У осени для нас припасено три характерные погоды: тепло и дождливо, холодно и дождливо и просто холодно. Одеть ребенка слишком тепло не выход. Это ничуть не менее опасно, чем одеть недостаточно: дети бегают, прыгают, потеют, а потом

моментально замерзают на холоде. Чтобы не дать сырости проморозить дитя, нужно надеть под обычную одежду, плотно прилегающую футболку с длинным рукавом и колготы. Верхняя одежда по-прежнему должна быть непромокаемой и непродуваемой. Ребенку все равно, когда радоваться жизни: и летом, и зимой, и осенью малыши носятся и резвятся. Главное — обеспечить им комфорт для таких игр, не дав ни замерзнуть, ни промокнуть. И самое главное помните, ежедневные прогулки очень важны для малыша, они укрепляют ребенка и способствуют

хорошему развитию. А от того как вы одели своего ребенка зависит его настроение и самочувствие в течении дня. Сложная одежда забирает время от прогулки — умножьте 26 детей на минимум -1 минута и получите в прогулке минус полчаса, а если два предмета одежды сложны в одевании, то это минус час свежего воздуха и игр. Также развивайте самостоятельность своих детей — никогда не делайте за них то, что они могут сделать сами