 **Игры под дождем, или почему нельзя забывать о прогулке осенью.**

С наступлением осени, а вместе с нею холодов и сырости ,перед многими родителями встает вопрос : а стоит ли идти гулять с ребенком на улицу? Конечно стоит! Хотя осенняя погода очень переменчива, но это не повод чтобы отказываться от прогулки, а лучше тщательно к ней приготовиться. Ничто не помешает ребенку знакомиться с прелестями осенней погоды, если одежда будет правильной и комфортной. Отдавайте предпочтение натуральным тканям. Х/б 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 кофтам, 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. 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. Малыш никогда не промочит ноги, если вы правильно подберете обувь для сырой погоды. 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. Отдайте предпочтение обуви на липучках, шнурки и молнии не подойдут для маленького путешественника. 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, особенно, когда тепло. Поэтому, под резиновые сапоги нужно надевать плотные носки из хлопка плюс шерстяные – в лужах вода далеко не теплая.

Вот Вам несколько полезных советов, соблюдая которые можно обезопасить свое чадо на прогулке.