«Как одеть ребенка осенью?»

Осенняя погода очень переменчива, поэтому тщательно готовьтесь к походу в детский сад: продумывайте, как одеть ребенка и что взять с собой. Ничто не помешает ребенку знакомиться с прелестями осенней погоды, если одежда будет правильной и комфортной.

**Правильная одежда легко и быстро снимается и одевается, что позволяет развивать самостоятельность и повышает самооценку ребенка, не содержит 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 ребенка и ухудшают кровообращение. Поэтому следите, чтобы брюки не сидели слишком плотно на бедрах, а свитера не жали под мышками. Отдавайте предпочтение натуральным тканям. У них есть важные преимущества: они сохраняют тепло тела и дают коже возможность дышать.

**Одежда должна быть трехслойной.**

**Первый слой — майка, футболка.**

**Второй слой — трикотажная кофточка и легкий** **свитер** (для активного ребенка), **шерстяной свитер или флисовая кофта** (для малоподвижного). Отдавайте предпочтение трикотажным кофточкам, шерстяным свитерам без пуговиц, кнопок и молний.

**Брюки из непромокаемой ткани или плотные джинсы на подкладке, одетые на колготки,** защитят малыша 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** 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.**

Дело в том, что в конечностях очень развита сеть мельчайших подкожных сосудов — капилляров, 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.

**Отдайте предпочтение обуви на липучках,** шнурки — сложны и трудоемки в одевании, а молнии часто заедают и ломаются.

Резиновые сапоги в дождливую погоду кажутся незаменимыми, 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.

**Приобретите однослойные варежки** — перчатки сложны в одевании. И не забудьте прикрепить их к резинке или тесемке, чтобы они не потерялись.

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

**Одно из лучших решений для поздней осени и зимы — многослойная одежда.**

**Перед сборами в детский сад поинтересуйтесь прогнозом погоды.**

У осени для нас припасено три характерные погоды: тепло и сыро, холодно и сыро 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. 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 помните, ежедневные прогулки очень важны для малыша, они укрепляют здоровье ребенка и способствуют хорошему развитию. А от того, как вы одели своего ребенка, зависит его настроение и самочувствие в течение дня.

**Сложная одежда забирает время от прогулки** — умножьте 20 детей на минимум - 1 минута, а если два предмета одежды сложны в одевании, то это минус полчаса свежего воздуха и игр.

**Старайтесь развивать самостоятельность у своих детей — не делайте за них то, что они могут сделать сами. Ребенок, который умеет одеться самостоятельно, чувствует себя комфортнее, чем нуждающийся в постоянной помощи взрослого.**