

Подготовила воспитатель: Степанова Юлия Николаевна

## Консультация для родителей

### "Одежда детей 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 дошкольника 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.**

**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.**

**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\перчатки. Малыш никогда не промочит ноги, если вы правильно подберете обувь для сырой погоды. Подошва должна быть утолщенной, но гибкой. Проверьте ее при покупке – согните руками. Тогда она не потрескается и обеспечит стопе физиологическое положение.**

**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.**

**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 от того как вы одели своего ребенка зависит его настроение и самочувствие в течение дня.**