

Консультация для родителей «Утепляемся к осени»



Осенним утром обычно прохладно, а днём воздух может заметно прогреваться. Одежду при разнице температур нужно выбирать на более холодное время. В то же время подумайте, как раскутать ребёнка днём, не дав ему при этом совсем раздеться. Например, расстегнуть молнию или снять один из слоёв одежды.

Если вдруг за окном дождливая и ветреная погода, а **родителям** с ребёнком всё же нужно на улицу, стоит позаботиться о правильном наряде для малыша.

Нужно подготовить:

шарф или снуд;

утеплённую шапку;

непромокаемый комбинезон;

резиновую обувь — обязательное условие для дождливой погоды.

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**

Осенью часто идут дожди, поэтому лучше выбирать непромокаемую обувь. И вовсе не обязательно это должны быть тяжелые резиновые сапоги. В настоящее время большинство мембранозной обуви не пропускает влагу извне.

Очень важно, чтобы обувь была по размеру. Ботинки впитык будут сдавливать ступню, препятствуя нормальному кровообращению, что чревато замерзшими ногами. В обуви на вырост малыши часто спотыкаются и падают, испытывая большое неудобство на прогулке.

Шапка для прогулки **осенью**

Надевать шерстяной головной убор не следует – можно перегреть ребенку голову. Хорошо подходят вязанные хлопковые варианты, возможно с тонкой подкладкой. Однако важное условие для таких шапочек – ушки с завязками. Они уберегут детей от отитов (*воспаления уха*).

Осенняя погода очень переменчива, поэтому тщательно готовьтесь к походу в детский сад: продумывайте, как одеть ребенка и что взять с собой.

Ничто не мешает 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 дошколёнка и ухудшают кровообращение. Поэтому следите, чтобы брюки не сидели слишком плотно на бедрах, а свитера не жали под мышками.