

# Консультация для родителей «Как одеть ребёнка осенью»

В холодную дождливую погоду следите за тем, чтобы верхняя одежда ребёнка была непромокаемая и непродуваемая.

Закончилось лето. Такие прекрасные, такие беззаботные деньки, когда не надо ломать голову над тем, как одеть ребёнка: схватила первые попавшиеся шортики или платьице, взяла с собой лёгкую ветровку и вперёд, гулять хоть на весь день!

Осень все усложнила. Погода меняется моментально, и ребёнок порой возвращается домой, шмыгая носом. Однако простуд можно избежать, если правильно подбирать одежду и обувь для прогулки.

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

Итак, как лучше всего одеть ребёнка для осенней прогулки?

## **Тепло и дождливо**

За окном сияет солнце, но временами уже моросит дождь, а порой переходит и в более существенные осадки. Значит, главная проблема – не промокнуть.

Резиновые сапоги в дождливую погоду незаменимы, однако, у них есть один значительный минус. Хотя по лужам в таких сапожках можно топтать, 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. Главная осенняя неприятность не только дождь, но и ветер. Поэтому на лёгкий свитерок или толстовку необходимо надеть непромокаемую и непродуваемую ветровку. Это защитит ребёнка, не дав ему перегреться.

Лёгкие непромокаемые штаны, надетые поверх обычных штанишек, дадут ребёнку возможность покататься с горки, даже если она мокрая. После игровой площадки грязные верхние штаны можно снять и спокойно пойти дальше, например, в магазин.

### **Холодно и дождливо**

Когда осень перестанет быть ласковой, тепло уйдёт, а дождь останется, подход к утеплению ребёнка придётся пересмотреть. Если в начале осени главная проблема – вода снаружи, то при похолодании её сменяет промозглая сырость, заползающая под одежду.

Поэтому в холодную и сырую погоду первостепенное внимание нужно уделить белью ребёнка. 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.

### **Холодно и сухо**

Когда на улице становится совсем холодно, да ещё и льёт дождь, мало кто выходит на прогулку. А вот сухой и холодный осенний день, когда столбик термометра в основном бродит вокруг нуля, – отличное время, чтобы подышать свежим воздухом.

Одним из лучших решений в осенний морозец – многослойная одежда. Например, водолазка, свитерок крупной вязки, а сверху – не очень тёплая 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.

Дети любят гулять в любую погоду: и летом, и зимой, и осенью малыши носятся и резвятся.

Главное – обеспечить им комфорт для таких игр, не дав ни замерзнуть, ни промокнуть.