

Консультация для родителей

«Как одеть ребенка на прогулку осенью?»

Осенняя погода очень переменчива, поэтому тщательно готовьтесь к походу на улицу: продумывайте, как **одеть ребенка и что взять с собой**.

Ничто не помешает **ребенку** знакомиться с прелестями **осенней погоды**, если одежда будет правильной и комфортной.

В связи с этим возникает вопрос: как правильно **одеть ребенка на прогулку в осенний период**? Здесь есть несколько основных правил:

- **ребенку** должно быть комфортно, ни что не должно стеснять его движений;
- **ребенок не должен мерзнуть**;
- **ребенку должно быть тепло**, но и потеть он не должен;
- **ребенок не должен промокнуть**;
- одевайте **ребенка чуть теплее себя**.

Отправляя **ребенка утром в детский сад**, помните, что к обеду погода может измениться: пойти дождь, подуть холодный ветер, или наоборот солнце может разогреть воздух как летом. Поэтому возьмите **ребенку** вместо курточки дополнительную кофту, чтоб можно было снять куртку и **одеть кофту или одеть кофту под куртку**. Лучше взять с собой дополнительную одежду, ведь снимать на улице с **ребенка лишнюю опасно**, он мог вспотеть, на **осеннем** ветре это чревато заболеванием.

Осень — это **пора дождей**, поэтому выделяют три основных вида погоды: тепло и дождливо, прохладно и дождливо, просто холодно. Для каждой погоды своя одежда. Тепло и **осенний дождь**. В теплую **осеннюю** погоду одевая толстовку на футболку, позаботьтесь о том, чтобы не промокнуть, дождик **осенью может прийти быстро**. Значит, берем с собой непромокаемую ветровку, заодно от ветра она спасет, ветер **осенью** тоже коварный фактор.

Ч то обуть на ноги? С одной стороны, по лужам в резиновых сапогах ходить хорошо, но с другой – в них нога потеет, ноги после этого могут замерзнуть. Поэтому одеваем на ногу толстые хлопковые носки, никакой синтетики, она только усугубит ситуацию. Чтобы сырость и холод не проморозили малыша до косточек, нужно особое внимание уделять нательному белью ребенка. Главное правило: белье должно плотно прилегать к телу малыша. Это дает эффект второй кожи. Одевайте плотно прилегающую футболку с длинным рукавом (*водолазку*) и колготки. Есть масса вариантов и термобелья для **ребенка**.

Одевайте **ребенка правильно**, чтоб прогулки несли только пользу. Не позволяйте ему мерзнуть или потеть. Если вы неправильно подобрали одежду, то лучше вернуться и **переодеться**.