

Консультация для родителей «Одежда детей Осенью».

Для детей прогулка – это не только неотъемлемый элемент здорового и правильного развития, но еще и увлекательное приключение. Чтобы каждая прогулка приносила радость и удовольствие ребенку, важно уметь подбирать детскую одежду по сезону и оптимальное время для отдыха и игр на улице.

У осени для нас припасено три характерные погоды: тепло и дождливо, холодно и дождливо 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. Независимо от времени года нательное белье и второй «слой» лучше выбирать из натуральных материалов, гигроскопичных и гипоаллергенных. 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 не должна пережимать кожу (тугие резинки, узкие рукава недопустимы), также стоит отказаться от вещей с грубыми швами. Для ранней осени и бабьего лета хорошо иметь куртку-ветровку. Некоторые из ветровок обладают водоотталкивающим эффектом. А для глубокой осени верхняя одежда должна быть непромокаемой и непродуваемой, это обеспечит дополнительную воздушную подушку, а также защитит от ветра и влаги. Куртки на подкладке из мягкого флиса сделают прогулку очень комфортной. В зависимости от погоды ребенку можно надеть водолазку, рубашку с жилетом, джемпер. 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. Шапочка должна соответствовать форме головы ребенка – прикрывать лоб, уши и затылок. В шапочке из плотной натуральной ткани малышу не будет жарко, но у нее должны быть завязки, чтобы не было проблем с открытыми ушами. 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. Обратите внимание на верхнее покрытие. Натурная кожа с пропиткой – то, что нужно. Подошва должна быть утолщенный, но гибкой. Проверьте ее при покупке – согните руками. Тогда она не потрескается и обеспечит стопе физиологическое положение. Отдайте предпочтение обуви на липучках, шнурки - травмоопасны, сложны и

трудоемки в одевании, а молнии часто заедают и ломаются. 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 плюс шерстяные – в лужах вода далеко не теплая. А также они не фиксируют ногу, что травмоопасно.

Для маленьких детей лучше купить не перчатки, а варежки. Осенью ткань, из которых сшиты рукавицы, должна быть непромокаемой. К варежкам нужно пришить тесемку или резинку. Не пришивайте резинку к куртке! Достаточно продеть ее в петельку для вешалки, чтобы можно было снять и посушить на батарее отопления. Если ребенок склонен к частым простудам подумайте о легком шарфике, который пригодится в ветреную погоду. Детям одинаково вредно как перегреваться, так и переохлаждаться. Большое значение имеют индивидуальные особенности ребенка. Малоподвижный, постоянно зябнувший ребенок должен быть одет теплее, чем активный. Слишком укутанных малышей можно встретить гораздо чаще, чем недостаточно тепло одетых. Вспотевший ребенок имеет гораздо больше шансов заболеть, чем одетый по погоде. К тому же пот может вызвать у ребенка раздражение и сыпь. Детей нужно одевать не теплее, чем одеваются взрослые, а возможно, даже легче. Одевая ребенка, помните, что дети мерзнут меньше, чем взрослые и больше двигаются.

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 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. Также развивайте самостоятельность своих детей – никогда не делайте за них то, что они могут сделать сами.