

Консультация для родителей

«Как одеть ребёнка осенью?»



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

Ничто не мешает ребёнку 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 ребёнка, не содержит

сложных застёжек и шнурков, а также соответствует погодным условиям, росту и размеру.

Одежда не должна плотно облегать тело (за исключением майки и водолазки).

Во-первых, небольшая воздушная прослойка между тканью и кожей хорошо сохраняет тепло.

Во-вторых, слишком тесные вещи сковывают движение дошколёнка и ухудшают кровообращение. Поэтому следите, чтобы брюки не сидели слишком плотно на бёдрах, 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 тоже время синтетика создаёт парниковый эффект, влага скапливается на коже и не испаряется. Из – за этого ребёнок может легко подхватить насморк.

Одежда сверху должна быть трёхслойной.

1. Слой майка, футболка.
2. Слой трикотажная кофточка или лёгкий свитер (для активного ребёнка), шерстяной свитер (для малоподвижного ребёнка). Отдавайте предпочтение трикотажным кофточкам, свитерам, без пуговиц, кнопок и молний. Брюки из непромокаемой ткани или плотные джинсы на подкладке защитят вашего ребёнка от дождя и ветра. Лучше чтобы брюки были с высокой талией, так как дети часто приседают или наклоняются в процессе игры и часть спины (поясницы) обнажается, что может привести к проблемам со здоровьем.
3. Слой куртка на подкладке из мягкого флиса сделает прогулку очень комфортной. Хороша осенняя куртка из плотного непромокаемого материала, что обеспечит дополнительную воздушную подушку, а так же защитит от ветра и влаги.



Шапочка должна соответствовать форме головы ребёнка - прикрывать лоб, уши и затылок. В шапке из плотной натуральной ткани не будет жарко, но у неё должны быть завязки, чтобы не было проблем с открытыми ушами.

Врачи часто повторяют родителям: кутать ребёнка 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. В следствии этого ступни и ладони замерзают намного быстрее, чем другие части тела.

Поэтому важная часть осенней экипировки - обувь и варежки. Ребёнок никогда не промочит ноги, если вы правильно подберете обувь для сырой погоды. Не забудьте спросить у продавца, есть ли у ботинок дополнительный защитный слой. Обратите внимание на верхнее покрытие. Подошва должна быть утолщенной, но гибкой. Проверти её при покупке - согните руками.

Отдайте предпочтение обуви на липучках, шнурки – травма опасны, сложны и трудоёмки в одевании, а молнии часто заедают и ломаются.

Резиновые сапоги в дождливую погоду не заменимы, однако, у них есть один значительный минус. Хотя по лужам в таких сапожках можно топтать сколько угодно, нога в резине не дышит и сильно потеет, особенно, когда тепло. Поэтому, под резиновые сапоги нужно надевать носки с хорошей впитываемостью.





Купите также однослойные варежки – перчатки сложны в одевании. И не забудьте прикрепить их к резинке или тесемке, чтобы они не потерялись, но так чтобы их можно вытащить и посушить.

Если ребёнок склонен к частым простудам подумайте о лёгком шарфике, который пригодится в ветреную погоду.

Перед сборами в детский сад поинтересуйтесь прогнозом погоды. Одним из лучших решений в осенний морозец – многослойная одежда. Например, водолазка, свитерок крупной вязки, а с верху не очень тёплая куртка. То же самое касается и ног: колготки и брюки греют лучше и мешают меньше, чем толстые ватные штаны или зимний комбинезон с утеплителем.

У осени для нас припасено три характерные погоды:

-  Тепло и дождливо
-  Холодно и дождливо
-  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. Чтобы не дать сырости проморозить дитя, нужно надеть под обычную одежду, плотно прилегающую футболку с длинным рукавом и колготки. Верхняя одежда по – прежнему должна быть непромокаемой и непродуваемой.

Ребёнку всё равно, когда радоваться жизни: и летом и зимой, и осенью малыши носятся и резвятся. Главное помните, ежедневные прогулки очень важны для детей, они укрепляют ребёнка и способствуют хорошему развитию. А от того как вы одели своего ребёнка зависит его настроение и самочувствие в течение дня.

Помните! Сложная одежда забирает время от прогулки – 20 детей минимум – 1 минута на ребёнка и получите в прогулке минус 20 минут, а если два предмета одежды сложны в одевании, то это минус 40 минут свежего воздуха и игр. Так же развивайте самостоятельность своих детей – никогда не делайте за них то, что они могут сделать сами.

