

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №248»  
(МБДОУ «Детский сад №248»)

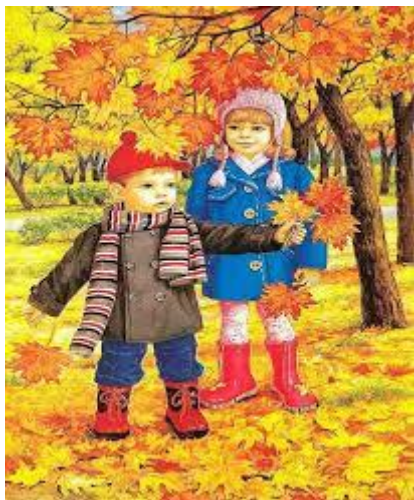
**Консультация для родителей:  
«Как одеть ребенка на прогулку осенью?»**

Подготовила:  
Воспитатель высшей категории  
Е.С. Иванова

Барнаул

## Консультация для родителей

### «Как одеть ребенка на прогулку осенью?»



Осенняя погода очень переменчива, поэтому тщательно готовьтесь к походу в детский сад: продумывайте, как одеть ребенка и что взять с собой. 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 дошкольника и ухудшают кровообращение. Поэтому следите, чтобы брюки не сидели слишком плотно на бедрах, 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 то же время синтетика создает парниковый эффект, влага скапливается на коже и не испаряется. Из-за того малыши могут легко подхватить насморк.



**Одежда сверху должна быть трехслойной.**

**Первый слой** – майка, футболка.

**Второй слой** - трикотажная кофточка или легкий свитер Брюки из непромокаемой ткани или плотные джинсы на подкладке защитят маленького путешественника от дождя и ветра. Лучше чтобы брюки были с высокой талией или на лямках, так как дети часто приседают или наклоняются в процессе игры и часть спины (поясница)обнажается, что может привести к проблемам со здоровьем.

**Третий слой** – куртка на подкладке из мягкого флиса сделает прогулку очень комфортной. Хороша осенняя куртка из плотного и непромокаемого материала, что обеспечит дополнительную воздушную подушку, а также

защитит от ветра и влаги. Шапочка должна соответствовать форме головы ребенка – прикрывать лоб, уши и затылок. В шапочке из плотной натуральной ткани дошколенку не будет жарко, но у нее должны быть завязки, чтобы не было проблем с открытыми ушами.

**Врачи часто повторяют родителям: кутать ребенка вредно, но руки и ноги постоянно должны быть в тепле. Поэтому важная часть весенней экипировки – обувь и варежки (перчатки сложны в одевании.)**

Ребенок никогда не промочит ноги, если вы правильно подберете обувь для сырой погоды. 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 влаги.

Если ребенок склонен к частым простудам подумайте о легком шарфике, который пригодится в ветреную погоду.

И самое главное помните, ежедневные прогулки очень важны для малыша, они укрепляют ребенка и способствуют хорошему развитию.

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.

**А также убедительно просим Вас – развивайте самостоятельность своих детей! Никогда не делайте за них то, что они могут сделать сами!**

