

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – центр развития  
ребёнка детский сад № 57 «Почемучка»  
Управления образования Администрации  
городского округа Мытищи

## **Консультации для родителей** ***«Как одеть ребёнка осенью»***

Подготовил воспитатель:  
группы №7 «Крепыш»  
МБДОУ №57 «Почемучка»  
Бунеску Родика Ивановна

# Собираем ребёнка на осеннюю прогулку



Осень – время года, когда после тёплой летней погоды необходимо переходить на более холодную, дождливую и переменчивую осеннюю погоду. Зачастую это не просто правильно одеть ребёнка, чтобы он имел возможность так же достаточно большое количество времени находился на улице и не чувствовал дискомфорта, чтобы излишен не потел и в то же время не замерзал, не промок под дождём или бегая по лужам.

Осенней экипировке детей следует уделить особое внимание и тщательно подойти к её выбору.

Что нам нужно знать, одевая ребёнка осенью?

Стараемся одевать ребёнка в соответствии с погодными условиями. Ведь каждая погода благодать, и у каждой погоды есть свои особенности, свои плюсы и минусы. Осенью погода очень переменчива обманчива, сейчас солнечно, а через несколько часов небо может затянуться тучами и пойти затяжной холодный дождь. Поэтому, заранее готовьтесь к походу на улицу и в детский сад, не стоит ориентироваться на погоду «за окном». Обратите особое внимание на то, во что одеть ребенка, какая одежда наиболее предпочтительна сегодня и что взять с собой при необходимости на прогулку (например зонт, запасные перчатки и т.д.). Никто не сможет помешать ребенку изучать и знакомиться с осенней погодой, с её особенностями. Кто из нас в детстве не «мерил лужи», не пытался их перепрыгнуть? Поэтому одежда ребёнка должна быть тёплой, непромокаемой, комфортной и по размеру. Правильно подобранная одежда и обувь быстро снимается и одевается, и легко позволяет приучать ребенка к самостоятельности. Такую одежду ребёнку будет нравиться одевать самому. Так же необходимо учитывать индивидуальные особенности ребёнка. Например, есть дети, которым очень нравится обувь на липучках, им просто нравится сам процесс прилипания и отлипания этих липучек, поэтому при выборе обуви следует отдать приоритет именно этой особенности, при всех равных прочих условиях. Или, например, девочке нравится розовый цвет, поэтому при выборе одежды лучше, по возможности, лучше взять именно розовую куртку, чтобы ребёнку нравилась и сама и одежда и процесс её одевания. Это будет развивать в ребёнке не только самостоятельность, но и будет хорошим стимулом проделывать этот процесс неоднократно и добиваться хорошего результата и быстрого процесса одевания. На одежде не должно быть сложных застежек, элементов, которые могут вызывать дискомфорт у ребёнка, например большие металлические элементы на одежде могут становиться очень холодными при низкой температуре и при прикосновении могут вызывать дискомфорт у ребёнка. Обувь лучше подобрать без шнурков, либо если шнурки не несут функциональной нагрузки, а выполняют только декоративную функцию, и так же обувь должна соответствовать погоде и размеру. Не следует одевать слишком тёплую обувь на меху в ясную погоду или резиновые сапоги, если прогноз погоды на день не предвещает никаких осадков.

Одежда не должна плотно прилегать к телу (за исключением нательного белья: майки, колгот, водолазки). Между тканью и кожей ребенка эта воздушная прослойка хорошо сохраняет тепло.

Слишком тесные вещи сдавливают тело и ухудшают поверхностное кровообращение, что в свою очередь мешает активному образу деятельности детей, может вызывать лёгкое онемение конечностей. Поэтому следите за тем, чтобы брюки или штаны сидели не слишком плотно и не обтягивали ноги. А верхняя одежда не сжимала в груди, подмышках и в запястьях.

Одежда должна быть из натуральных тканей: шерстяные или хлопчатобумажные с небольшим добавлением синтетической составляющей. Вещи из таких тканей теряют вид намного быстрее, чем синтетические, это их минус, но гораздо больше плюсов у этих тканей. Они отлично сохраняют тепло тела и дают коже возможность дышать и обмениваться влагой. Из-за невозможности «дышать» в синтетических тканях ребёнок быстро потеет, влага не отводится и вспотевший ребёнок может быстро остыть, замёрзнуть и заболеть. В одежде из синтетического материала создаётся парниковый эффект. Влага скапливается на коже и не испаряется. Из-за этого ребенок может легко подхватить насморк и заболеть.

Одежда для осени должна быть трехслойной.

Первый слой – майка, футболка (нижнее бельё).

Второй слой – трикотажная кофта или легкий свитер (для подвижного ребенка), и шерстяной более тёплый свитер (для малоподвижного). Отдавайте, по возможности предпочтение трикотажным хлопчатобумажным кофтам или шерстяным свитерам, без кнопок, пуговиц, молний и застёжек. Чем меньше выступающих и твёрдых элементов на одежде, тем она удобнее для ребёнка. Брюки из непромокаемой ткани очень эффективны. Они защитят вашего ребёнка от дождя и ветра, от повышенной влажности и мороси. Лучше чтобы брюки или джинсы были с высокой талией или на лямках или подтяжках, так как дети часто приседают, сгибаются и наклоняются и в процессе игры нижняя часть спины (поясница) обнажается, что может привести к проблемам с суставами и ухудшению их здоровья. Лёгкие, тёплые непромокаемые штаны, одетые поверх обычных трикотажных штанов или колгот, дадут ребенку возможность свободного движения и в то же время сохраняют тепло, не дадут возможности вспотеть и защитят кожу и суставы.

Куртку необходимо подобрать на подкладке из мягкого флиса или хлопка, но в то же время лёгкую и не объёмную. Хорошая лёгкая и тёплая куртка из плотного и непромокаемого материала сделает прогулку ребенка и вашу, в том числе, комфортной и беспроблемной. Дополнительная воздушная прослойка, защитит от ветра и неприятных погодных осадков.

Так же следует обратить внимание на манжеты, дополнительные трикотажные манжеты на рукавах, не позволят ветру задувать под куртку и теплая воздушная прослойка под курткой будет сохраняться гораздо эффективнее. Так же куртка не должна быть очень короткой или очень широкой в нижней части, чтобы ветер снизу не задувал под неё.

Шапка должна соответствовать размеру и форме головы ребенка – закрывать лоб, уши и затылок. В шапочке из плотной натуральной ткани голова не будет потеть, ребенку не будет жарко. Но у неё обязательно должны быть завязки, чтобы не было проблем с открытыми ушами, так именно они очень уязвимы в ветреную погоду. В особенно холодную погоду лучше отдать предпочтение шапке с тонкой хлопчатобумажной или флисовой подкладкой или двойной вязкой.

Врачи часто рекомендуют родителям: что кутать ребенка вредно, но конечности (руки и ноги постоянно должны быть в тепле). Дело в том, что в конечностях особенно развита сеть мельчайших сосудов – капилляров, которые легко отдают тепло, и поэтому ступни на ногах и ладошки на руках, особенно пальцы и их кончики быстро замерзают, гораздо быстрее, чем другие части тела.

Поэтому необходимая часть осенней экипировки – тёплая обувь и варежки. Ребёнок никогда не промочит и не заморозит ноги, если вы правильно подберете обувь для сырой и холодной погоды. Не забудьте уточнить у продавца, есть ли у ботинок дополнительный защитный водостойкий слой. Обратите внимание на верхнее покрытие обуви. Нубук не подойдёт, он быстро промокает, так же как и тканевая верхняя часть обуви или вязка на щиколотке. Натурная кожа с пропиткой – это самый лучший вариант, она принимает форму ноги ребенка и не промокает. Подошва у обуви должна быть плотной и утолщенной, но в тоже время и гибкой и упругой. Проверьте её при покупке – согните руками в разные стороны. Тогда при дальнейшей эксплуатации она не будет негибкой и неудобной при походке и в то же время не потрескается и обеспечит стопе правильное физиологическое положение. Отдайте предпочтение обуви на липучках или кнопках, шнурки – травмоопасны, сложны и трудоемки в зашнуривании, а молнии часто заедают и ломаются.

Резиновые сапоги в дождливую погоду просто незаменимы, однако, у них есть один значительный минус, материал из которого они изготовлены. Хотя по лужам в таких сапогах можно ходить и прыгать, сколько душе угодно, нога в резине не дышит и сильно потеет, особенно, когда тепло, поэтому, в резиновые сапоги нужно надевать носки с хорошей впитываемостью, например, хлопковые плотные носки, а сверху на них шерстяные – в лужах вода далеко не теплая, а иногда даже почти ледяная. А также они не фиксируют ногу, нога свободно расположена в них, что травмоопасно. При выборе сапог следует отдать предпочтение сапогам, с отдельным утепленным валенком, вставляющимся внутрь сапога. Он обеспечивает дополнительное тепло ноге, легко вынимается и просушивается.

Купите также однослойные варежки – перчатки сложны в одевании и менее тёплые. И не забудьте прикрепить их к резинке или тесьме, чтобы они не потерялись, но так чтобы их легко можно вытащить и посушить (например, на липучке или кнопке). Так же сейчас очень удобны комбинированные варежки, похожие на перчатки без двух верхних фаланг

пальцев с верху на них одевается капюшон и перчатки без пальцев превращаются в варежки. Они подходят для переменчивой тёплой и холодной погоды.

Если ребёнок склонен к частым простудам, подумайте о лёгком шарфике или платке, который пригодится в ветреную погоду. Нужно помнить, что шарф – это защита для шеи и горла. Им не рекомендуется закрывать лицо. Из-за дыхания ребенка шарф будет впитывать влагу от этого дыхания, и увлажняться, что увеличит вероятность простуды, так как получается, что ребёнок находится на улице в мокром элементе одежды!

Перед сборами в детский сад уточните прогноз погоды. Одним из лучших решений в осенний морозец и похолодания – многослойная одежда. Например, водолазка, свитер крупной вязки, с воздушной прослойкой в ткани, а сверху – не очень тёплая куртка. То же самое касается и ног: колготки, рейтузы или кальсоны и брюки. Они греют лучше и мешают меньше, чем толстые ватные плотные штаны или зимний комбинезон с утеплителем.

Так же особое внимание стоит уделить цветовой гамме одежды. Осень время уменьшения продолжительности светового дня, следовательно на улице рано темнеет и поздно расцветает. Гораздо больше времени ребёнок проводит на улице в тёмное время суток: по дороге в сад и из сада. Поэтому для обеспечения его безопасности необходимо сделать его более заметным в тёмное время суток. Отдавать предпочтение более ярким цветам верхней одежды, выбирать одежду со светоотражающими элементами. При отсутствии таких элементов на одежде при её покупке, можно самостоятельно доработать любую одежду светоотражающими элементами. Наклеить на одежду полосы светоотражающего скотча, приколоть светоотражающие значки на одежду и рюкзаки или шапки, в относительно тёплую погоду одеть ребёнку на руку светоотражающий браслет или жилет.

У осени бывает три характерные погоды: тепло и дождливо, холодно и дождливо и просто холодно. Одеть ребёнка слишком тепло – не решение проблемы. Это ничуть не менее опасно, чем одеть недостаточно тепло: дети бегают, прыгают, потеют, а потом моментально замерзают на холоде. Чтобы не дать сырости проморозить ребенка, нужно надеть под обычную одежду, плотно прилегающую футболку с длинным рукавом и колготы, либо современное термобельё с хорошим влагоотведением и теплообменом. Верхняя одежда по-прежнему должна быть непромокаемой и непродуваемой.

Ребёнку все равно, когда радоваться жизни и познавать окружающий мир, и не важно какое время года на дворе и какая метеобстановка, будь то лето или зима, осень или весна, дождь или туман, снег или солнце. Развитие детей зависит от их физической активности. Дети носятся, бегают и резвятся. Главное – обеспечить им комфорт и удобство для подобных игр, не давая ни замерзнуть, ни промокнуть, ни вспотеть.

Главное что нужно знать родителям, ежедневные прогулки очень важны для ребенка, они укрепляют здоровье и иммунитет ребёнка и

способствуют хорошему развитию. А от того, как вы одели своего ребёнка зависит его настроение и самочувствие в течении дня.