Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение №74 «Радость» города Калуги

**Консультация для родителей**

**«Осенняя одежда детей»**

Подготовила: воспитатель Семенова О.В.

г. Калуга

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

Ничто не помешает ребенку знакомиться с прелестями [осенней погоды](https://www.maam.ru/obrazovanie/osennyaya-odezhda-konsultacii), если одежда будет правильной и комфортной.

Правильная **одежда** легко и быстро снимается и одевается, что позволяет развивать самостоятельность и повышает самооценку ребенка, не содержит сложных застежек и шнурков, а также соответствует погодным условиям, росту и размеру.

**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 дошколёнка и ухудшают кровообращение. Поэтому следите, чтобы брюки не были плотными 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 этого малыш может легко подхватить насморк.

**Одежда** сверху должна быть трехслойной.

Первый слой – майка, футболка.

Второй слой - трикотажная кофточка и легкий свитер (для активного ребенка, шерстяной свитер *(для малоподвижного ребенка)*. Выбирайте предпочтение трикотажным кофточкам, шерстяным свитерам, без пуговиц, кнопок и молний.

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. Легкие непромокаемые штаны, надетые поверх обычных штанишек, дадут ребенку возможность свободно двигаться.

Третий слой – куртка на подкладке из мягкого флиса сделает прогулку очень комфортной. Хорошая **осеняя** 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 и уши. 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. Дело в том, что в конечностях очень развита сеть мельчайших подкожных сосудов – каппиляров, которые легко отдают тепло. Вследствие этого ступни и ладошки замерзают намного быстрее, чем другие части тела.

Поэтому важная часть **осенней экипировки – обувь**. 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 утолщенной, но гибкой. Проверьте ее при покупке – согните руками. Тогда она не потрескается и обеспечит стопе физиологическое положение. Отдайте предпочтение обуви на липучках, шнурки - травмоопасные, 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 топать, сколько душе угодно, нога в резине не дышит и сильно потеет, особенно, когда тепло. В резиновые сапоги нужно надевать носки.

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

Перед сборами в детский сад поинтересуйтесь прогнозом погоды. Одним из лучших решений в **осенний** морозец – многослойная **одежда**. Например, водолазка, свитер крупной вязки, а сверху – не очень теплая 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 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. Чтобы не дать сырости проморозить ребенка, нужно надеть под обычную **одежду**, плотно прилегающую футболку с длинным рукавом и колготы. Верхняя **одежда** по-прежнему должна быть непромокаемой и непродуваемой.

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. Сложная **одежда** забирает время от прогулки – умножьте 26 **детей** на минимум – 1 минута и получите в прогулке минус полчаса, а если два предмета **одежды сложны в одевании**, то это минус час свежего воздуха и игр. Также развивайте самостоятельность своих **детей** – никогда не делайте за них то, что они могут сделать сами.