

Как одеть ребенка на осеннюю прогулку



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

Одежда должна легко и быстро сниматься и одеваться, а также соответствовать погодным условиям, росту и размеру. Она не должна плотно облегать тело (за исключением майки, водолазки). Небольшая воздушная прослойка между тканью и кожей хорошо сохраняет тепло, а слишком тесные вещи сковывают движения ребенка и ухудшают кровообращение. Поэтому следите, чтобы брюки не сидели слишком плотно на бедрах, а свитера не жали в рукавах.

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.

«Синтетика» в одежде создает «парниковый эффект», влага скапливается на коже и не испаряется. Из-за этого можно легко простудиться. Одежда должна быть трехслойной. Первый слой – майка, футболка. Второй слой – трикотажная кофточка и легкий свитер (для активного ребенка), шерстяной свитер (для малоподвижного).

Отдавайте 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.



Третий слой – куртка.

Хороша осенняя куртка из плотного и непромокаемого материала, что обеспечит дополнительную воздушную подушку, а также защитит от ветра и влаги.

Головной убор должен соответствовать форме головы ребенка – прикрывать лоб, уши и затылок. В шапочке из плотной натуральной ткани не будет жарко, но у нее должны быть завязки, чтобы не было проблем с открытыми ушами.



Врачи часто повторяют: кутать ребенка вредно, но руки и ноги должны быть в тепле (ступни и ладошки замерзают намного быстрее, чем другие части тела), поэтому, важная часть осенней экипировки – обувь и варежки. Малыш никогда не промочит ноги, если вы правильно подберете обувь для сырой погоды. Натурная кожа с пропиткой – то, что нужно. Подошва должна быть утолщенный, но гибкой. Проверьте ее при покупке – согните руками.

Резиновые сапоги в дождливую погоду незаменимы, однако, у них есть один минус: 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.

Купите однослойные варежки (перчатки сложны в одевании). Не забудьте о легком шарфике!



**Перед сборами в детский сад
поинтересуйтесь прогнозом погоды!**

И самое главное: помните, ежедневные прогулки очень важны для малыша: они укрепляют здоровье и способствуют хорошему развитию. А от того, как вы одели своего ребенка зависит его настроение и самочувствие в течении дня.



Материал оформлен группой ВК
«В КОПИЛОЧКУ ВОСПИТАТЕЛЯМ»

Источник: <https://nsportal.ru/>

<https://vk.com/vkopilochkuvospitatelaym>