**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное**

**учреждение детский сад № 20 пос.Степной муниципального образования**

**Кавказский район**

**Консультация для родителей**

«**Одежда детей в осенний период**»



Подготовила воспитатель:

Щеблыкина К.А.

**Прогулки для здоровья ребенка очень важны**!

**Осень** конечно коварная пора в плане перемены погоды, но все же **осенью** детей тоже нужно выводить на **прогулку ежедневно**. В связи с этим возникает вопрос: как правильно **одеть ребенка на прогулку в осенний период**? Давайте разберемся с Вами в этом. Как воспитатель и как **родитель** я часто наблюдаю картину: на **прогулку детей осенью** одевают как капусту в семь одежек, а некоторые **родители** лёгонькую ветровку поверх футболки. Оба варианта не правильные.

И вот почему. Если **ребенку жарко**, он потеет, его движения стеснены в большом количестве одежд. То такая **прогулка на пользу не пойдет**, как раз наоборот, может навредить. Также дела обстоят и со слишком облегченным вариантом одежды, **ребенок переохладится**. Или на коварном **осеннем** солнце при игре вспотеет, а тучи закроют солнце, и подует холодный ветер, результат вам известен. Именно поэтому нужно внимательно относиться к выбору одежды на **осеннюю прогулку**. Здесь есть несколько основных правил: - **ребенку** должно быть комфортно, ни что не должно стеснять его движений; - **ребенок не должен мерзнуть**; - **ребенку должно быть тепло**, но и потеть он не должен; - **ребенок** не должен промокнуть; - одевайте **ребенка чуть теплее себя**. Отправляя **ребенка утром в детский сад**, помните, что к обеду погода может измениться: пойти дождь, подуть холодный ветер, или наоборот солнце может разогреть воздух как летом. Поэтому возьмите **ребенку** вместо курточки дополнительную кофту, чтоб можно было снять куртку и **одеть кофту или одеть кофту под куртку**. Собираясь на улицу с **ребенком самостоятельно**, посмотрите в окно на людей, ориентируйтесь на то, в чем **одеты прохожие**. Но все же, и они могли не знать, какая погода на улице, возьмите с собой поддевку. Зачастую **родители одевают на ребенка одежду**, которая слишком теплая для **осенней погоды**. Лучше взять с собой дополнительную одежду, ведь снимать на улице с **ребенка лишнюю опасно**, он мог вспотеть, на **осеннем** ветре это чревато заболеванием. **Осень — это пора дождей**, поэтому выделяют три основных вида погоды: тепло и дождливо, прохладно и дождливо, просто холодно. Для каждой погоды своя одежда. Тепло и **осенний дождь В теплую осеннюю** погоду одевая толстовку на футболку, позаботьтесь о том, чтобы не промокнуть, дождик **осенью может прийти быстро**. Значит, берем с собой непромокаемую ветровку, заодно от ветра она спасет, ветер **осенью** тоже коварный фактор. Что обуть на ноги? С одной стороны, по лужам в резиновых сапогах ходить хорошо, но с другой – в них нога потеет, ноги после этого могут замерзнуть. Поэтому одеваем на ногу толстые хлопковые носки, никакой синтетики, она только усугубит ситуацию. Детей даже в дождливую погоду тенет на площадку, а там качели, горка, они уже сырые после дождя, а прокатиться хочется. Есть вариант решения проблемы: возьмите с собой непромокаемые штаны, часто идут в комплекте с ветровкой, после катания их можно снять и пойти дальше уже в сухих и чистых штанах.

Как решить проблему с дождем и ветром мы знаем. А вот что делать, чтоб ребёнок не промерз в холодную и сырую погоду? Чтобы сырость и холод не проморозили малыша до косточек, нужно особое внимание уделять нательному белью **ребенка**. Главное правило: белье должно плотно прилегать к телу малыша. Это дает эффект второй кожи. Одевайте плотно прилегающую футболку с длинным рукавом *(водолазку)* и колготки. Есть масса вариантов и термобелья для **ребенка**. Холодная и сухая **осенняя погода Сухая осень очень красивая пора**, так и тянет пойти собрать букет из опавших кленовых листьев. В эту пору главное не замерзнуть, но и теплый зимний комплект верхней одежды – это не вариант. **Ребенку будет не комфортно**, возможен перегрев. Лучше **одеть** на водолазку свитер крупной вязки или толстовку, сверху утепленную куртку. Колготки, рейтузы под штаны обязательны. Главное правило: многослойность одежды.

**Вывод:** Одевайте **ребенка правильно**, чтоб **прогулки несли только пользу**. Не позволяйте ему мерзнуть или потеть. Если вы неправильно подобрали одежду, то лучше вернуться и **переодеться**.