

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
детский сад № 20 п.Степной
муниципального образования
Кавказский район

ПАМЯТКА

«Как правильно одевать детей на прогулку осенью».



Воспитатель: Щеблыкина К.А.

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**, 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.

В зависимости от погоды ребенку можно надеть водолазку, рубашку с жилетом, джемпер (под него лучше надеть футболочку, чтобы не было раздражения от грубых ниток). Штанишки лучше выбирать поплотнее, но без зимнего утеплителя. В идеале плотные брючки или джинсы. Если холодно, под них надеваем

колготочки. Девочкам можно гулять и в юбках, главное, чтобы под ними были

достаточно плотные колготки. И не забываем о спине, она должна быть обязательно закрыта одеждой, особенно если ребенок наклоняется. Для этого выбираем маечки и свитерочки подлиннее, либо пользуемся подтяжками.

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). 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. Легкие непромокаемые штаны, надетые поверх обычных штанишек, дадут ребенку возможность свободно двигаться. Третий слой – куртка на подкладке из мягкого флиса сделает прогулку очень комфортной. Хороша осенью 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

Осенью часто идут дожди, поэтому лучше выбирать непромокаемую обувь. И вовсе не обязательно это должны быть тяжелые резиновые сапоги. В настоящее время большинство обуви не пропускает влагу извне.

Очень важно, чтобы обувь была по размеру. Ботинки впрыток будут сдавливать ступню, препятствуя нормальному кровообращению, что чревато замерзшими ногами. В обуви на вырост малыши часто спотыкаются и падают, испытывая большое неудобство на прогулке.

Надевать шерстяной головной убор не следует – можно перегреть ребенку голову. Хорошо подходят

вязаные хлопковые варианты, возможно с тонкой подкладкой. Однако важное условие для таких шапочек – ушки с завязками. Они уберегут детей от отитов (*воспаления уха*).

Верхняя одежда должна быть из непромокаемого материала с подстежкой, обладающей хорошими теплозащитными свойствами. Очень удобны куртки или комбинезоны на синтепоновой подкладке: они легкие, достаточно теплые и, что немаловажно, легко стираются и быстро сохнут. Количество слоев одежды между бельем и курткой зависит от температуры воздуха.