**Консультация для родителей**

**"Как одеть ребёнка на прогулку осенью"**

Осенью погода слишком переменчива. И именно осенью дети чаще всего болеют простудными заболеваниями. Однако простуд можно избежать, если правильно подбирать одежду и обувь для прогулки.

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 не стоят на месте, они бегают, прыгают, потеют, а потом моментально замерзают на холоде.

Итак, как лучше всего одеть ребенка для осенней прогулки?

***Главное правило:*** в холодную дождливую погоду верхняя одежда ребенка должна быть непромокаемая и не продуваемая. Одежда не должна плотно облегать тело, за исключением майки, водолазки. Отдавайте предпочтение натуральным тканям.

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 ребенка 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 осенняя 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 ребенку не будет жарко, но у нее должны быть завязки, чтобы не было проблем с открытыми ушами.

 Важным элементом осенней одежды для ребенка является обувь. 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. Поэтому, под резиновые сапоги нужно надевать носки с хорошей впитываемостью, например, плотные носки из хлопка плюс шерстяные – в лужах вода далеко не теплая. Обувь из натуральной кожи с пропиткой – то, что нужно. Подошва должна быть утолщенной, но гибкой. Отдайте предпочтение обуви на липучках, шнурки сложны и трудоемки в одевании, а молнии часто заедают и ломаются.

Купите также однослойные варежки – перчатки сложны в одевании. Если ребенок склонен к частым простудам, повяжите тонкий шарфик, который пригодиться в ветреную погоду.

Перед сборами в детский сад поинтересуйтесь прогнозом погоды.

Помните, ежедневные прогулки очень важны для малыша, они укрепляют здоровье ребенка и способствуют гармоничному развитию. А от того как вы одели своего ребенка зависит его настроение и самочувствие в течение всей прогулки.

Дети любят гулять в любую погоду: и летом, и зимой, и осенью. Малыши подвижны и любознательны, любят подвижные игры. Главное – обеспечить им комфорт для таких игр, не дав ни замерзнуть, ни промокнуть, тем самым сохранить здоровье наших малышей.

