Как одеть ребёнка на прогулку осенью?»

Воспитатель:

Аджиева А.М.

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**?

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 тянет 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. Дождь и **осенний** холод 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**.