

## «Как одеть ребенка осенью в сад»

Подготовил: Головешкина М.С.

Многих родителей волнует вопрос о том, как одевать ребенка осенью в сад. Возникает он не на пустом месте. Осенняя погода достаточно непростая: утром может быть очень холодно, а днем пригреет солнышко, но может подуть и прохладный ветер.

Одевая ребенка в сад осенью, нужно учитывать множество нюансов. Так, одежда не должна быть сильно теплой, поэтому от зимних пуховых комбинезонов лучше сразу отказаться. Аккуратно нужно быть с шарфом и шапкой. Если в саду планируется утренняя прогулка, когда погода достаточно холодная, можно надеть шапку на завязках, чтобы защитить ушки своего чада. Если днем стоит солнечная погода, то шапочку можно выбирать полегче, а шарф и вовсе можно не завязывать – достаточно будет легкого платочка. Поэтому осенью желательно утром ребенка приводить в сад в теплой шапке, но на всякий случай в шкафчик положить легкую шапочку для дневной прогулки.

Если сильно укутать ребенка, то он может простудиться гораздо быстрее. Поскольку дети очень активны и много двигаются, они много потеют, а на улице сменить одежду нет возможности. В результате, ребенок подстывает за счет того, что мокрая одежда охлаждается. Поэтому одной из важных задач родителей является не допустить перегревания ребенка, которое позже приводит к переохлаждению.

Впрочем, сильно легко по осени тоже не одевают: о рубашках с коротким рукавом и шортах можно забыть. Если погода холодная, лучше всего одевать курточку потеплее, если на улице достаточно тепло, можно надеть ветровку.

Штанишки, само собой, должны быть теплыми, но не с зимней подкладкой. Идеально подойдут плотные джинсы. Некоторые родители под штаны одевают своим детям тоненькие хлопчатобумажные колготки, что тоже разумно.

Особенное внимание следует уделить обуви, которая должна быть удобной, теплой и непромокаемой. Для ранней солнечной осени вполне подойдут кроссовки или кожаные туфли, а вот когда начнутся дожди и заморозки – здесь не обойтись без плотных кожаных ботиночек или сапожек.

Еще одна проблема, с которой дети сталкиваются осенью – голая спина. Собственно говоря, это зачастую и является причиной простуд. Чтобы решить данную проблему, следует выбирать удлиненные нательные майки, свитера. Также отличным вариантом будут комбинезоны на подтяжках – они полностью защищают от холода поясничную зону.

В отношении материалов предпочтение стоит отдать натуральным тканям, по крайней мере, нижний слой одежды должен быть хлопковым или льняным, так как эти ткани «дышат», хорошо впитывают влагу и не вызывают раздражения кожи.

**Соблюдайте все рекомендации - и  
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**