**Консультация для родителей**

**«Как одеть ребенка на прогулку осенью?»**

Консультация для родителей «Как одеть ребенка на прогулку осенью?» 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 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. 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.