

Рекомендации для родителей

«Как одевать детей в осенний период?»



Осенью погода может быть очень неустойчивой и меняться довольно быстро. Сегодня вполне тепло, а на следующий день может выпасть снег. Гулять с ребенком нужно каждый день, как же его одеть, учитывая капризы погоды. Одежду ребенку нужно подбирать очень внимательно, ему в ней должно быть комфортно, не холодно и не жарко.

Какую одежду надевать на ребенка осенью?

В зависимости от погоды ребенку можно надеть водолазку, рубашку с жилетом, джемпер (под него лучше надеть футболочку, чтобы не было раздражения от грубых ниток). Штаны 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 свитер подлиннее, либо пользуемся подтяжками.

Верхняя одежда для ребенка на осень

Для ранней осени и бабьего лета хорошо иметь куртку-ветровку.

Некоторые из ветровок обладают водоотталкивающим эффектом. Для дней прохладнее, когда температура опустится ниже 10-15 градусов, выбираем курточку потеплее. Для поздней холодной осени можно одевать ребенка осенью в дутую непромокаемую куртку или комбинезон. Очень желательно, чтобы эта одежда была непромокаемой, и здесь первенство стоит отдать мембране. Выбирать ребенку сплошной комбинезон или комплект «полукомбинезон плюс куртка» — скорее более финансовый вопрос. Сплошного комбинезона гарантированно хватит на один сезон, отдельные модели как правило могут «расти» за счет подворачиваемых манжетов. Если ребенок уже одевается сам, то надеть самостоятельно отдельный комплект ему будет легче.



Обувь для прогулок осенью

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

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

Не менее важно правильно выбрать носки. Они должны быть подходящего размера – маленькие сжимают ноги, а большие собираются складками и способствуют формированию потертостей. Носки с пяткой гораздо удобнее носков без нее. У качественных носков материал на пятках и мысках толще, чем в других местах, – это делает их более долговечными.

Носки из натуральных волокон (хлопка и шерсти) лучше впитывают влагу и позволяют ногам «дышать»

Шапка для прогулки осенью

Надевать шерстяной головной убор не следует – можно перегреть ребенку голову. Хорошо подходят вязанные хлопковые варианты, возможно с тонкой подкладкой. Однако важное условие для таких шапочек – ушки с завязками. Они уберегут детей от отитов (воспаления уха).

Шарф и «аксессуары»

Нужно помнить, что шарф – для шеи. Им не рекомендуют закрывать лицо. Из-за дыхания ребенка он будет увлажняться, что увеличивает вероятность простуды!



Для маленьких детей лучше купить не перчатки, а варежки. Ребятам старших групп, напротив, удобнее в перчатках. Весной и осенью ткань, из которых сшиты рукавицы, должна быть непромокаемой. К варежкам нужно пришить тесемку или резинку. Не пришивайте резинку к куртке! Достаточно продеть ее в петельку для вешалки, чтобы можно было снять и посушить на батарее отопления.

Детям одинаково вредно как перегреваться, так и переохладиться. Количество слоев одежды зависит от температуры воздуха. Дополнительно нужно учитывать силу ветра. При одинаковой отрицательной температуре воздуха человек мерзнет тем сильнее, чем больше скорость ветра.

Большое значение имеют индивидуальные особенности ребенка. Малоподвижный, постоянно зябнувший ребенок должен быть одет теплее, чем активный. Слишком укутанных малышей можно встретить гораздо чаще, чем недостаточно теплоодетых.

Многие мамы, собираясь на прогулку, стараются одеть ребенка теплее, чем одеваются сами. Но если это прогулка, во время которой ребенок постоянно двигается, а мама за ним наблюдает, то это неправильно. Вспотевший ребенок имеет гораздо больше шансов заболеть, чем одетый по погоде. К тому же пот может вызвать у ребенка раздражение и сыпь.

Детей нужно одевать не теплее, чем одеваются взрослые, а возможно, даже легче. (Речь не идет о детях, «гуляющих» в колясках, им нужна дополнительная защита.)

Одевая ребенка, помните, что дети мерзнут меньше, чем взрослые и больше двигаются.



Брюки — мальчикам нужны, с ними мальчики дружны,
И зимой, и осенью ежедневно носят их.

Для Антошки и Аркашки сшили новые рубашки,
Оба рады от души - так рубашки хороши.

Мама, бабушка, смотрите: подарил мне папа свитер,
Чтоб носить его всегда и не мерзнуть в холода.

Посмотрите на ботинки: настоящие картинки,
И шнурочки, хоть куда, и начищены всегда.

Мамы, папы и ребятки носят осенью перчатки,
Чтобы пальчики не стыли, ручки тепленькими были.

Куртка — теплая одежда. В куртках Таня и Олежек
В октябре и ноябре, когда сыро на дворе.

Шапка с шарфиком сейчас нам подходят в самый раз,
Чтоб случайно не простыть и здоровенькими быть.

