

# Папка – передвижка «Как одевать ребёнка осенью».

Детство – это неповторимое и волшебное время, и в нем нет ни пасмурных дней, ни пронзительных ветров, ни холодного дождя. Для ребенка нет преград в виде осенней слякоти - его тянет на улицу, где он любит играть в любое время года и при любой погоде. Для нас же, для взрослых, осень



ассоциируется с промокшими ногами, сопливым носом и горячим лбом. Но давайте радоваться жизни вместе с детьми, ведь, как пелось в известной песне: «у природы нет плохой погоды!» А чтобы вы были спокойны - мы вам расскажем, как одеть ребенка осенью, чтобы он не подхватил простуду и, не дай Бог, не заболел.

## Ежедневная одежда для группы

Одежда для группы подбирается в соответствии с сезоном и температурой воздуха в помещении. В тёплый период года и зимой, когда температура в групповой комнате выше 20 градусов Цельсия, дети носят двухслойную одежду. Второй слой для девочек: платье, сарафан или юбка с различными хлопчатобумажными кофточками. Для мальчиков: рубашка или футболки с шортиками. На ногах – носки или гольфы из хлопчатобумажного трикотажа (как для девочек, так и для мальчиков).

Если температура воздуха ниже 19 градусов Цельсия, то одежда может быть двухслойной, но из тканей, обладающих более высокими теплозащитными свойствами (фланель, вельвет, шерсть и др., а также может быть трёхслойной (колготки, брюки, кофточки). Подбирая

одежду ребёнку, необходимо учитывать одно важное условие – в ней не должно быть тугих резинок, ремней, тесных воротничков и корсажей. В шкафчике каждого ребёнка обязательно должен быть запасной комплект одежды, а именно: трусики, майка, носки или колготки, футболка или кофточка. Одежду желательно промаркировать. Для дневного сна детям рекомендуются пижамы из хлопчатобумажного трикотажного полотна.

### **Одежда для прогулки в осенний период**

На улице становится прохладнее. Солнце балует нас своим присутствием все реже и реже. В переменчивую осеннюю погоду самым актуальным вопросом становится вопрос о верхней одежде для улицы, ведь каждой маме хочется, чтобы ее малыш оставался здоровым и ему было комфортно.



Сегодня мы рассмотрим верхнюю одежду для прогулок в детском саду.

### **Верхняя одежда**

Родители часто забывают золотое правило «не навредить» и, основываясь на своих ощущениях, часто слишком кутают ребенка, надевая на него кучу одежды, порой совершенно забывая, что дети, в отличие от взрослых никогда не стоят на месте, а постоянно двигаются, бегают и прыгают. Поэтому самое главное осенью - это непромокаемая и непродуваемая верхняя одежда. Вообще, в идеале для того, чтобы постоянно не ломать голову, как одеть ребенка осенью, вы должны иметь несколько вариантов верхней осенней одежды на любую погоду. Это ветровка - для сухой и теплой погоды, плащ-дождевик - для прохладной и влажной и теплая куртка - для холодов и ветра. Все эти вещи должны быть непромокаемыми, а также иметь водоотталкивающие свойства, о наличии которых можно прочитать на ярлычке. Самым лучшим вариантом для решения проблемы, как одеть ребенка осенью, станет мембранная водоотталкивающая ветровка или,

в зависимости от погоды, теплая куртка на флисе, обладающая теми же свойствами, что и ветровка.

На случай необходимости передвижения ребенка во время дождя - купите плащ - дождевик. Этот тип верхней одежды, как правило, шьется из водонепроницаемой ткани яркой окраски и надевается поверх основной куртки в виде балдахина.

Еще несколько правил: необходимо, чтобы все швы, завязки, резинки и пуговицы на верхней одежде ребенка были хорошо прошиты и пришиты, замки - без проблем открывались и закрывались, а застежки - исправно выполняли свою функцию. Кроме этого у куртки непременно должен быть капюшон, а талия и манжеты рукавов должны плотно прилегать к телу ребенка и иметь резинку.

### **Одежда под куртку**

В качестве идеальной одежды осенью выступает водолазка. Эта вещь плотно прилегает к телу и отлично закрывает горло. Водолазки бывают трикотажными - на случай теплой погоды, и шерстяными - на случай прохладной погоды. Единственное замечание - дабы избежать появления на теле ребенка раздражения и покраснения, обязательно надевайте под водолазку нательную майку или футболку. Хорошей альтернативой водолазке станет рубашка или джемпер с длинными рукавами и жилет.

Штанишки же должны быть средними по толщине. Не нужно надевать слишком тонкие или, наоборот, слишком толстые зимние штаны. Лучше всего подойдет плотные непроницаемые брюки, возможно и джинсы, имеющие утеплитель. На случай холодной погоды, вы должны иметь колготки или кальсоны, в зависимости от пола ребенка.

Наверное, самая большая и довольно распространенная проблема - как одеть ребенка осенью так, чтобы спина не оголялась. Подобная ситуация часто мучает родителей. Наденьте под кофту удлиненную нательную майку или длинную водолазку, а еще лучше - вместо джинс используйте комбинезон на лямках - и вы навсегда забудете о том, что когда-то ваш ребенок «светил» голой спиной.

## **Обувь**

При решении проблемы, как одеть ребенка осенью, помните, что осенняя погода и слякоть неотделимы друг от друга. Поэтому вполне возможно надеть резиновые сапоги. Но имейте в виду, что ноги в такой обуви не дышат, поэтому использовать ее можно не более 2-х часов в день. Чтобы резиновые сапоги, ко всему прочему, не были еще и холодными, покупайте их с утепленным войлоком, а еще лучше - со съемными вкладышами. Самым же идеальным вариантом считаются мембранные ботинки – они прекрасно сохраняют тепло, пропускают воздух, а влагу - отталкивают.

**И помните, что, в идеале, одевать ребенка нужно в одежду из натуральных тканей или дышащую: хлопчатобумажные майки, футболки, рубашки, джинсы из плотного хлопка, мембранную верхнюю одежду и обувь. Только в этом случае у Вас будет гарантия, что Ваш активный малыш, резвясь по лужам, не вспотеет и не простудится!**

**Литература:** Азаров Ю.П. Семейная педагогика. – М.: Политиздат, 2009. – 146 с.