

Консультация для родителей

«Как одеть ребенка в детский сад осенью»

Осенняя погода очень переменчива, поэтому тщательно готовьтесь к походу в детский сад: продумывайте, как одеть ребенка и что взять с собой.

Необходимо помнить абсолютно всем родителям, что для ребенка одинаково вредно и перегревание, и переохлаждение. Для прогулок, одежду необходимо подбирать по сезону. При подборе одежды, например, для прогулок нужно иметь в виду индивидуальные качества малыша. Например, если ребенок малоподвижный, то запасная кофточка лишней не будет, если же он активный, то укутывать его абсолютно не стоит. При усиленных движениях увеличивается температура тела, и если в одежде ребенку жарко, то он начинает потихоньку потеть, что при ветреной погоде вредно и может повлечь за собой простудные заболевания, а также стать причиной появления сыпи и раздражения.

Многих родителей волнует вопрос о том, как одевать ребенка осенью. И правда, возникает он не на пустом месте. Осенняя погода достаточно непростая: утром может быть очень холодно, а днем пригреет солнышко, но может подуть и прохладный ветерок. Вот и выбирай, что одеть...

Ничто не мешает ребенку знакомиться с прелестями осенней погоды, если одежда будет правильной и комфортной. Правильная одежда легко и быстро снимается и одевается, что позволяет развивать самостоятельность и повышает самооценку ребенка, не содержит сложных застежек и шнурков, а также соответствует погодным условиям, росту и размеру.

Одежда не должна плотно облегать тело (за исключением майки, водолазки). Во-первых, небольшая воздушная прослойка между тканью и кожей хорошо сохраняет тепло. Во-вторых, слишком тесные вещи сковывают движения ребенка и ухудшают кровообращение. Поэтому следите, чтобы брюки не сидели слишком плотно на бедрах, а свитера не жали под мышками.

Отдавайте предпочтение натуральным тканям. Хлопчатобумажные и шерстяные вещи теряют вид намного быстрее, чем синтетические. Однако у них есть важные преимущества: они сохраняют тепло тела и дают коже возможность дышать. В то же время синтетика создает парниковый эффект, влага скапливается на коже и не испаряется. Из-за этого малыш может легко подхватить насморк.

Отдавайте предпочтение трикотажным кофточкам, шерстяным свитерам, без пуговиц, кнопок и молний.

Брюки из непромокаемой ткани или плотные джинсы на подкладке защитят маленького путешественника от дождя и ветра. Лучше чтобы брюки были с высокой талией или на лямках, так как дети часто приседают или наклоняются в процессе игры и часть спины (поясница) обнажается, что может привести к проблемам со здоровьем. Легкие непромокаемые штаны, надетые поверх обычных штанишек, дадут ребенку возможность свободно двигаться.

Шапочка должна соответствовать форме головы ребенка – прикрывать лоб, уши и затылок. В шапочке из плотной натуральной ткани ребенку не будет жарко, но у нее должны быть завязки, чтобы не было проблем с открытыми ушами.

Также важная часть осенней экипировки – обувь. Малыш никогда не промочит ноги, если вы правильно подберете обувь для сырой погоды. Подошва должна быть утолщенной, но гибкой. Проверьте ее при покупке – согните руками. Тогда она не потрескается и обеспечит стопе физиологическое положение. Отдайте предпочтение обуви на липучках, шнурки - травмоопасны, сложны и трудоемки в одевании, а молнии часто заедают и ломаются.

Резиновые сапоги в дождливую погоду незаменимы, однако, у них есть один значительный минус. Хотя по лужам в таких сапожках можно топтать, сколько душе угодно, нога в резине не дышит и сильно потеет, особенно, когда тепло. Поэтому, под резиновые сапоги нужно надевать носки с хорошей впитываемостью, например, плотные носки из хлопка плюс шерстяные – в лужах вода далеко не теплая. А также они не фиксируют ногу, что травмоопасно.

Ребенку все равно, когда радоваться жизни: и летом, и зимой, и осенью малыши носятся и резвятся. Главное – обеспечить им комфорт для таких игр, не дав ни замерзнуть, ни промокнуть.

Самое главное помните, ежедневные прогулки очень важны для малыша, они укрепляют иммунитет ребенка и способствуют хорошему развитию. А от того как вы одели своего ребенка зависит его настроение и самочувствие в течении дня. Также развивайте самостоятельность своих детей – никогда не делайте за них то, что они могут сделать сами.

Ваша задача – облегчить жизнь прежде всего самому ребенку, а потом уже воспитателю. Если вы грамотно подберете малышу гардероб, ему не придется стоять длинную очередь к воспитателю, чтобы та помогла ему завязать, застегнуть, одеть, развязать, расстегнуть, снять...

Как это ни странно, грамотный выбор родителями одежды для малыша способствует легкой адаптации ребенка к детскому саду. В этом деле мелочей не бывает.

Воспитатель Шатохина А.С.