

Памятка для родителей

«Как правильно одевать ребенка в межсезонье дома и в детский сад»



Выполнила: воспитатель Пименова Л.С.

У нас в Тульской области в этом году в октябре очень резко похолодало днем +8 - это не обычная температура для нашего региона и на улицах города можно встретить детей, выглядящих совершенно по-разному. Кто-то старается максимально утеплить малыша, другие же надевают лишь тонкую ветровку. Как же все-таки **правильно подбирать одежду в межсезонье**, чтобы **ребенок не заболел**.

Вроде бы простой вопрос - как **одевать ребенка в межсезонье**, ежегодно вызывает у родителей массу проблем. Погода постоянно обманчива - если с утра уже невыносимо холодно, то после обеда выглядывает солнце и те вещи, что утепляли малыша утром, уже будут неуместны. Как же найти баланс, особенно если чадо посещает **детский сад**, а мама не может следить за сменяемостью экипировки.

- **Одевать ребенка** необходимо по погоде. Не кутать, но при этом выбирать сезонную одежду. Помнить, что тепло - это движение, а не слой всевозможных кофт и курток.

1. Ориентируемся на себя

Это практически главный критерий, по которому следует **одевать ребенка**. Если вы чувствуете, что уже достаточно прохладно и необходимо надеть ветровку, то делайте это в отношении и себя, и своего чада. Когда вам жарко, то скорее всего малыш будет ощущать тоже самое. Для беспокойных родителей есть **правило** - если вдруг кажется, что сын или дочь замерзнут, возьмите им с собой теплую кофту. А воспользоваться ей или нет, решите уже непосредственно на улице.

Также не стоит переусердствовать с закаливанием, о котором говорят все вокруг. Если вы сами идете в утепленной куртке, а малыш при этом в легкой ветровке, то это не есть норма. Во всем должна быть мера, так как переохлаждение впоследствии ничего хорошего не принесет.

2. Несколько слоев

Интересное **правило**, которое поможет сомневающимся родителям верно одеть **ребенка**. Это означает, что вместо одной куртки лучше надеть две теплых кофты. И если вдруг станет жарко, то от одной из них можно избавиться.

Либо же **одевайте** легкую куртку с теплой кофтой. Это даст возможность подстроиться под погодные условия.

3. Используйте дышащие ткани

Отдавайте выбор в пользу натуральных тканей, которые не будут оказывать негативного влияния на кожу **ребенка**. Одежда из полиэстера создаст парниковый эффект и не даст возможности контролировать теплообменный процесс. В случае с хлопковыми изделиями все в точности наоборот: в них точно не будет перегревания или переохлаждения.

4. Не кутайте

Многие родители, особенно те, у кого первый **ребенок**, зачастую грешат чрезмерной опекой и как вследствие кутания малыша. Им постоянно кажется, что ему холодно, и что если человек маленький, то обязательно замерзнет без кучи толстых кофт и курток. Но это не так, и перегрев не менее опасен, чем переохлаждение.

5. Правильно подобранный головной убор и обувь

Сейчас вместо привычной летом кепки или панамы лучше уже использовать тонкую шапку. Она будет защищать от ветра, но при этом не вызовет перегрева. В любой ситуации на выручку придет капюшон, который можно накинуть если станет прохладнее.

Все чаще в качестве обуви на осенний период родители выбирают кроссовки. Это неплохой вариант, но следует помнить главное **правило** - в это время года много луж и грязи, соответственно необходимо отдавать предпочтение водонепроницаемым вариантам. При выборе резиновых сапог надо помнить, что вместе с ногой **ребенка** туда должен поместиться теплый носок, поэтому берем модели на размер больше.

Правильный подбор одежды и обуви для **ребенка в межсезонье** поможет избежать болезней, связанных с температурными перепадами и изменениями погоды.