***Осень***

******

***Цель консультации: повышение родительской компетентности в вопросах одежды детей; увеличение родительской активности в профилактике у детей простудных заболеваний и здоровье сбережении***

*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.*

***Как одеть ребенка осенью? 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. Конечно, если речь идет о младенце, который всю прогулку спит, на тепло, полученное от движений, рассчитывать не приходится, но ведь он находится в закрытой коляске, куда ни ветер, ни холод, ни капли дождя не проникают. 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. Покупая куртку или пальто для своего малыша, учтите, что непромокаемая одежда бывает прорезиненной и мембранной. Первая – это, проще говоря, одежда, изготовленная с использованием резины. В таких вещах дети потеют, потому что прорезиненные вещи совершенно не пропускает воздух. Второй тип - это мембранная, в отличие от прорезиненной, позволяет коже дышать. Мембранные курточки бывают: водонепроницаемые - такие вещи необходимы, если ваше чадо собирается сидеть в луже и гулять под проливным дождем - чего ни один родитель сделать не позволит; и водоотталкивающие - такие вещи отлично подойдут для прогулки во время мелкого дождя и в сырую погоду.*

***Вывод:*** *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 пуговки 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.*

***Как одеть ребенка осенью? 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 появление 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.*

***Как одеть ребенка осенью? Обувь.***

*При решении проблемы, как одеть ребенка осенью, помните, что осенняя погода и слякоть неотделимы друг от друга. Поэтому вполне возможно надеть* [*резиновые сапоги*](http://nasha-mamochka.ru/index.php/posle-goda/247-kak-vybrat-rezinovye-sapogi-rebenku)*. 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.*

***Как одеть ребенка осенью? Аксессуары.***

*Не забывайте и о перчатках, легком шарфике и не слишком толстой шапочке – немного заботы и вы спокойны, потому что ваш ребенок прекрасно защищен от ветра, холода и влаги.*

*Главное условие для защиты ваших детей и для вашего спокойствия - все вещи, которые вы надеваете на ребенка осенью, должны быть из натуральной ткани, они должны хорошо пропускать воздух, сохранять тепло и отталкивать влагу. И еще - вспомните себя, хоть ненадолго, вернитесь в детство и дайте насладиться им своим детям в полной мере!*