

# Информация для родителей

## "Как одевать ребёнка осенью?"

*Ребёнок всегда кажется таким уязвимым и беззащитным, что заботливые мамы инстинктивно стремятся одеть его теплее. Однако, следует помнить, что одетый излишне тепло ребёнок перегревается и потеет, что, как известно, повышает риск простудного заболевания.*

В любое время года ребёнка не надо одевать теплее, чем одеты взрослые. У детей выше температура тела, чем у взрослых, да и двигаются они активнее взрослых, поэтому теплообмен и теплоотдача у них сильная, а, значит, перестаньте одевать ребёнка в сто одежек. Ребёнку всё равно, когда радоваться жизни: и летом, и зимой, и осенью малыши бегают и резвятся.

Одежда не должна быть велика, чтобы не мешать двигаться правильно, и ни в коем случае не должна быть слишком узкой, чтобы не стеснять его движений.

Приобретать одежду надо с учётом практичности, свободы движений, свойств сохранять тепло и испарять влагу.



### ***Холодно и дождливо.***

Чтобы не дать сырости проморозить ребёнка, нужно надеть под обычную одежду, плотно прилегающую футболку с длинным рукавом и колготки. Верхняя одежда должна быть непромокаемой и непродуваемой.

### ***Холодно и сухо.***

Спасение – многослойная одежда. Например, водолазка, свитерок крупной вязки, а сверху – не очень тёплая куртка.

То же самое касается и ног: колготки, рейтузы, брюки греют лучше и мешают меньше, чем толстые ватные штаны или зимний комбинезон с утеплением.

**Главное – обеспечить детям комфорт для игр, не дав ни замёрзнуть, ни промокнуть.**

*Информацию подготовил старший воспитатель МА ДОУ № 19  
Истомина Елена Андреевна*