

## Родители, одевайте ребенка по сезону?

(консультация для родителей)

Вот и наступила осень.... Межсезонье непростое время и надо знать, как одеться. Многие родители стараются одеть своего ребёнка как можно красивее, но красиво и современно не всегда означает удобно. А ребёнку очень важно, чтобы было комфортно и легко на улице. Как правильно одеть ребенка в межсезонье, чтобы все были довольны, и ребенок не болел? В любое время года ребёнка не надо одевать теплее, чем одеты родители. У детей выше температура тела, чем у взрослых, да и двигательная активность у них выше (детей трудно удержать на месте, они практически всегда находятся в движении), поэтому теплообмен и теплоотдача у них сильнее, а, следовательно, нужно перестать сильно кутать ребёнка, но и слишком легкая одежда не поможет ребенку даже если он все время в движении, где же золотая середина....

Одевая ребенка на прогулку или в детский сад помните, что лучшие ткани для ребёнка – натуральные. Одежда не должна быть большой, чтобы не мешать двигаться правильно, и ни в коем случае не должна быть слишком узкой, короткой, чтобы не стеснять его движений. Приобретать одежду надо с учётом практичности, свободы движений, свойств сохранять тепло и испарять влагу.

**Осенью (весной)** хорошо использовать изделия из шерсти. И помнить, что в силу высокой активности часто поясница ребёнка оголяется, а этого необходимо избегать. Желательно одевать маечку, а чуть позже надеть под обычную одежду плотно прилегающую футболку с длинным рукавом и колготы. Верхнюю одежду желательно иметь непромокаемую и не продуваемую. Когда холодно и сухо, то спасение – многослойная одежда. Например, водолазка, свитер, а сверху – не очень тёплая куртка. То же самое касается и ног: колготки и брюки греют лучше и мешают меньше, чем комбинезон с утеплителем.

***И помните, что избыток одежды так же вреден, как и недостаток.***

***Одежда ребенка должна быть удобной и по погоде легкой или тёплой.***

***Знайте, ничего сложного нет – здоровье детей только в ваших руках.***

