**Консультация для родителей «Одежда детей в осенний период»**

Осенью погода может быть очень неустойчивой и меняться довольно быстро. Гулять с ребенком нужно каждый день. Как же его одеть, учитывая капризы погоды?

Ничто не помешает ребенку знакомиться с прелестями осенней погоды, если одежда будет правильной и комфортной.

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 дошколёнка и ухудшают кровообращение. Поэтому следите, чтобы брюки не были плотными на бедрах, а свитера не жали под мышками.

Верхняя одежда для ребенка на осень.

Для ранней осени хорошо иметь куртку-ветровку. Некоторые из ветровок обладают водоотталкивающим эффектом. Для дней попрохладнее, когда температура опустится, выбираем курточку потеплее. Для поздней холодной осени можно одевать ребенка осенью в дутую непромокаемую куртку или комбинезон. Очень желательно, чтобы эта одежда была непромокаемой.

**Обувь для прогулок осенью.**

Осенью часто идут дожди, поэтому лучше выбирать непромокаемую обувь. И вовсе не обязательно это должны быть тяжелые резиновые сапоги. Резиновые сапоги в дождливую погоду незаменимы, однако, у них есть один значительный минус. Хотя по лужам в таких сапожках можно топать, сколько душе угодно, нога в резине не дышит и сильно потеет, особенно, когда тепло. В резиновые сапоги нужно надевать носки.

Очень важно, чтобы обувь была по размеру. Ботинки впритык будут сдавливать ступню, препятствуя нормальному кровообращению, что чревато замерзшими ногами. В обуви на вырост малыши часто спотыкаются и падают, испытывая большое неудобство на прогулке.

Врачи часто повторяют **родителям:** кутать ребенка вредно, но руки и ноги постоянно должны быть в тепле.

**Шапка и шарф.**

Надевать шерстяной головной убор не следует –можно перегреть ребенку голову. Хорошо подходят вязаные хлопковые варианты, возможно с тонкой подкладкой.

Нужно помнить, что шарф – для шеи. Им не рекомендуют закрывать лицо. Из-за дыхания ребенка он будет увлажняться, что увеличивает вероятность простуды!

Ежедневные прогулки очень важны для ребенка, они укрепляют его и способствуют хорошему развитию, поэтому необходимо обеспечить им комфорт не дав ни замерзнуть, ни промокнуть.