

Материал подготовила воспитатель: Власова А.А.

МДОУ «Детский сад № 68»

Консультация для родителей

**Тема: «Как одеть ребенка осенью?»**

## «Как одеть ребенка осенью?»

Осенняя погода очень переменчива, поэтому тщательно готовьтесь к походу в детский сад: продумывайте, как одеть ребенка и что взять с собой.

Ничто не мешает ребенку знакомиться с прелестями осенней погоды, если одежда будет правильной и комфортной. Правильная одежда легко и быстро снимается и одевается, что позволяет развивать самостоятельность и повышает самооценку ребенка, не содержит сложных застежек и шнурков, а также соответствует погодным условиям, росту и размеру.

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 дошкольника и ухудшают кровообращение. Поэтому следите, чтобы брюки не сидели слишком плотно на бедрах, а свитера не жали под мышками.

Отдавайте предпочтение натуральным тканям. Хлопчатобумажные и шерстяные вещи теряют вид намного быстрее, чем синтетические. Однако у них есть важные преимущества: они сохраняют тепло тела и дают коже возможность дышать. В то же время синтетика создает парниковый эффект, влага скапливается на коже и не испаряется. Из-за этого малыш может легко подхватить насморк.

Одежда сверху должна быть трехслойной.

*Первый слой* – майка, футболка.

*Второй слой* - трикотажная кофточка и легкий свитер (для активного ребенка), шерстяной свитер (для малоподвижного).

Отдавайте предпочтение трикотажным кофточкам, шерстяным свитерам, без пуговиц, кнопок и молний.

Брюки из непромокаемой ткани или плотные джинсы на подкладке защитят маленького путешественника от дождя и ветра. Лучше чтобы брюки были с высокой талией или на лямках, так как дети часто приседают или наклоняются в процессе игры и часть спины (поясница) обнажается, что может привести к проблемам со здоровьем.

Легкие непромокаемые штаны, надетые поверх обычных штанишек, дадут ребенку возможность свободно двигаться.

*Третий слой* – куртка на подкладке из мягкого флиса сделает прогулку очень комфортной. Хороша осенью куртка из плотного и непромокаемого материала, что обеспечит дополнительную воздушную подушку, а также защитит от ветра и влаги.

Шапочка должна соответствовать форме головы ребенка – прикрывать лоб, уши и затылок. В шапочке из плотной натуральной ткани дошколенку не будет жарко, но у нее должны быть завязки, чтобы не было проблем с открытыми ушами.

Врачи часто повторяют родителям: кутать ребенка вредно, но руки и ноги постоянно должны быть в тепле. Дело в том, что в конечностях очень развита сеть мельчайших подкожных сосудов – капилляров, которые легко отдают тепло. Вследствие этого ступни и ладошки замерзают намного быстрее, чем другие части тела.

Поэтому важная часть осенней экипировки – обувь и варежки. Малыш никогда не промочит ноги, если вы правильно подберете обувь для сырой погоды. Не забудьте спросить у продавца, если ли у ботинок дополнительный защитный слой. Обратите внимание на верхнее покрытие. Нубук не подойдет. Натурная кожа с пропиткой – то, что нужно. Подошва должна быть утолщенной, но гибкой. Проверьте ее при покупке – согните руками. Тогда она не потрескается и обеспечит стопе физиологическое положение. Отдайте предпочтение обуви на липучках, шнурки – травмоопасны, сложны и трудоемки в одевании, а молнии часто заедают и ломаются.

Резиновые сапоги в дождливую погоду незаменимы, однако, у них есть один значительный минус. Хотя по лужам в таких сапожках можно топтать, сколько душе угодно, нога в резине не дышит и сильно потеет, особенно, когда тепло. Поэтому, под резиновые сапоги нужно надевать носки с хорошей впитываемостью, например, плотные носки из хлопка плюс шерстяные – в лужах вода далеко не теплая. А также они не фиксируют ногу, что травмоопасно.

Купите также однослойные варежки – перчатки сложны в одевании. И не забудьте прикрепить их к резинке или тесемке, чтобы они не потерялись, но так чтобы их легко можно вытащить и посушить (например, на липучке).

Если ребенок склонен к частым простудам подумайте о легком шарфике, который пригодится в ветреную погоду.

Перед сборами в детский сад поинтересуйтесь прогнозом погоды. Одним из лучших решений в осенний морозец – многослойная одежда. Например, водолазка, свитер крупной вязки, а сверху – не очень теплая куртка. То же самое касается и ног: колготки, рейтузы и брюки греют лучше и мешают меньше, чем толстые ватные штаны или зимний комбинезон с утеплителем.

У осени для нас припасено три характерные погоды: тепло и дождливо, холодно и дождливо и просто холодно. Одеть ребенка слишком тепло – не выход. Это ничуть не менее опасно, чем одеть недостаточно: дети бегают, прыгают, потеют, а потом моментально замерзают на холоде. Чтобы не дать сырости проморозить дитя, нужно надеть под обычную одежду, плотно прилегающую футболку с длинным рукавом и колготы. Верхняя одежда по-прежнему должна быть непромокаемой и непродуваемой.

Ребенку все равно, когда радоваться жизни: и летом, и зимой, и осенью малыши носятся и резвятся. Главное – обеспечить им комфорт для таких игр, не дав ни замерзнуть, ни промокнуть.

***И самое главное помните, ежедневные прогулки очень важны для малыша, они укрепляют ребенка и способствуют хорошему развитию. А от того как вы одели своего ребенка зависит его настроение и самочувствие в течении дня. Сложная одежда забирает время от прогулки – умножьте 26 детей на минимум – 1 минута и получите в прогулке минус полчаса, а если два предмета одежды сложны в одевании, то это минус час свежего воздуха и игр. Также развивайте самостоятельность своих детей – никогда не делайте за них то, что они могут сделать сами.***

Материал подготовлен с использованием:  
Социальная сеть работников образования [nsportal.ru](http://nsportal.ru)

**Консультация для родителей**  
**«Как сохранить здоровье ребенка**  
**в осенний период»**

Заканчивается лето и не за горами первые осенние прохладные вечера и, естественно дожди. И как следствие, насморк у ребенка. Так как же сохранить здоровье вашего ребенка еще до того, как насморк или вирусная инфекция «возьмет его « в плен».

Один из известных и проверенных временем методов сохранить здоровье есть. И называется он закаливание.

Вы, наверное, заметили такую тенденцию. В последнее время все больше и взрослых и детей подвержены различным инфекциям. А взрослые и дети используют различные лекарства, половина которых вызывает аллергию и подрывает нормальную работу иммунной системы.

Да и осенняя непогода и сырость сами по себе способствуют размножению вирусов разного рода, которые прекрасно и быстро приспособляются к новым препаратам.

Что делать? Конечно, закаляться самим и закалять ребенка. Вот только мало кто знает, как закаляться водой правильно?

**Давайте запомним главные правила закаливания.**

Основа закаливания - это естественные факторы природы - солнце, воздух и вода.

Побеседуем сегодня о закаливании с помощью воды.

1.Сами понимаете, личный пример родителей - самый «заразительный и пленительный».

2.Начиная закаливания, процедуры можно проводить утром и вечером, т.е. 2 раза в день.

3.В течение недели создавайте ребенку комфортную и щадящую обстановку, обливайте водой, которая нравится ребенку.

4.На второй неделе можно на 1 градус понизить температуры воды.

5.С третьей недели можно удлинять водные процедуры, хотя бы вечером. Это важно.

6.Каждые последующие два дня можно снижать температуры воды, но постоянно учитывать пожелания самого ребенка. Есть дети, которым вообще не нравятся водные процедуры и естественно пользы от них будет мало.

7.Бывает, что снижение температуры воды провоцирует легкий насморк у ребенка. Что делать в этом случае? Продолжать процедуры, повысив на один градус температуры воды.

Это естественная реакция организма и через пару дней насморк пройдет и опять через неделю можно снизить на один градус температуры воды.

8. Как быть, если ребенок заболел, и у него поднялась температура? Хочу рассказать вам об одной моей родительнице, которая перепробовала всевозможные методы укрепления здоровья своей дочки Машеньки. Одев купальник, она вставала каждое утро под душ и прижимала к себе дочку. Так похотела с недельку под душем, мама и дочь полюбили это занятие.

**В чем секрет такой любви?** Ребенку длительное время важно иметь тактильные, т.е. кожные прикосновения. В этом для ребенка безопасность и защита. А создав комфортные условия для ребенка, эта самая мама в течение осени, зимы и весны обливалась сама, а затем естественно приучала и дочку. А Машенька, приходя в детский сад с хорошим бодрым настроением, все рассказывала, как они с мамой сегодня или обливались, или растирали друг другу спинку.

9. Показателем правильного закаливания является хорошее самочувствие и бодрость духа.

### **Как правильно провести процедуры закаливания и выработать привычку обливаться водой?**

1. Водные процедуры лучше начинать с обтирания кожи влажной варежкой из махровой ткани. Принцип постепенности здесь не менее важен, чем в других закаливающих процедурах. В первые дни обтирания рекомендуется проводить водой, температура которой близка к температуре тела. В течение последующих недель следует понижать температуры воды на 2-3С.

### **Как правильно провести обтирание варежкой?**

1. Начинать надо с обтирания с рук, двигаясь от пальцев к плечам, затем грудь и живот круговыми движениями по часовой стрелке. Обтирания спины проводятся от середины позвоночника к подмышечным линиям, ноги - по направлению снизу вверх, начиная от стоп.

Каждое движение необходимо повторить два-три раза, при этом вся процедура займет не более 5 минут.

Чтобы вы и ребенок себя комфортно чувствовали во время обтираний, температура окружающего воздуха должна быть около 18С.

2. После 2-4 недель систематических обтираний можно перейти к обливанию водой. Начальная температура воды при обтирании и обливании в первые несколько недель равна +34С. После постепенно надо снижать температуру воды до +26...+23С и ниже.

3. Начинают обливание с нижней части тела, постепенно поднимаясь к плечам. По мере общего закаливания организма можно обливать себя всего сразу. После каждой такой водной процедуры необходимо растереть кожу до порозовения,

4. Если перед обливанием у ребенка руки или ноги холодные — их заранее нужно разогреть. При правильно выбранной температуре воды при обливании кожа не должна становиться бледной, а чтобы не появилась «гусиная» кожа снова

же температура воздуха должна быть около 18С.

5. Обливания под душем очень эффективный вариант закаливания организма. Начальная температура воды будет близкой к естественной температуре тела, первые процедуры не более одной минуты.

б.Затем постепенно увеличивайте продолжительность принятия душа до 10-15 минут. Как только вы доходите до этого рубежа, понижаете на несколько градусов температуру воды, а немного сокращая продолжительность закаливающей процедуры.

### **Как еще можно закаливать ребенка?**

Для предотвращения частых ангин и фарингитов рекомендуется полоскание горла 1-2 раза в день, начиная с воды комнатной температуры, понижая ее на 1-2 С в неделю, дойдя до 5-7 С. Нужно всегда быть уверенным в успехе и не бояться обострений хронических заболеваний горла.

Есть и другие способы закаливания организма. Согласитесь, важнее другое -выбрать один и **КАЖДЫЙ ДЕНЬ БЫТЬ** примером для своего ребенка.

Конечно, здоровье дается каждому человеку, а вот сохранить это здоровье под силу не каждому, потому что не хватает элементарной силы воли или силы привычки.

**Помогите себе и своему ребенку приобрести эту здоровую привычку!**

