

# Собираем ребёнка на осеннюю прогулку



# Одежда для прогулок осенью



Покрой одежды имеет большое значение для профилактики переохлаждения. Комплект из куртки и полукомбинезона наиболее удобен. Куртки при активных движениях ребенка поднимаются, обнажая поясницу, а спинка полукомбинезона ее прикрывает.

Между бельем и верхней одеждой (в зависимости от погоды) могут быть рубашка и свитер или только рубашка, колготки и рейтузы или только колготки.

В прохладную погоду детям рекомендуется носить шапки, хорошо прикрывающие лоб и уши. Хорошей защитой от ветра служит капюшон куртки, надетый поверх шапки.

Ношенная вещь холоднее новой. Имейте это в виду, если ваш младший ребенок донашивает одежду за старшим.

В уличной одежде ребенок находится не только на прогулке, но и в общественном транспорте, магазинах. В этих случаях нужно иметь возможность снять часть одежды, чтобы ребенок не вспотел.

В условиях часто меняющейся погоды не может быть универсальной осенней одежды. Одежду ребенку нужно подбирать ежедневно, в зависимости от температуры воздуха, влажности и силы ветра.

В любом случае одежда должна быть чистой, красивой, яркой и вызывать у ребенка радость и хорошее настроение.



## Какая обувь нам нужна?

Обычные кожаные ботинки – это из разряда будничной ежедневной обуви. Учтите: их надо обязательно мерить на ребенка и смотреть, чтобы они не были «впритык» к носку. Между носком и пальцами должен оставаться 1 свободный сантиметр. Во время примерки попросите пройтись малыша туда-сюда, покататься с пятки на носок. Подошва даже у таких ботинок должна быть толстой, внутри должна быть утепленная стелька.

Детям до трех лет не рекомендуется носить резиновые сапоги. Но в сильную слякоть без них не обойтись, так что обязательно надевайте сначала шерстяные носки, а уже потом резиновые сапоги.

Самые качественные водонепроницаемые сапоги делают из ПВХ. Они продаются с теплыми вкладышами. Такие сапоги легче резиновых. Подошва должна быть рельефной и толстой. Сапоги надо брать с запасом в 1-2 см.



Хороший выбор для подвижных детей – мембранные ботинки. Их можно надевать в любую погоду – такая обувь не промокает.

## ВО ЧТО ИГРАТЬ?

Осенью в парке или лесу можно найти много красивых опавших листочков. Поиграйте с ребенком в игру: пусть малыш по листочку попробует узнать дерево, на котором листочек рос. Так малыш узнает много новых названий деревьев.

Возьмите на прогулку мяч – любые игры с мячиком не позволят малышу замерзнуть в прохладную погоду.

Игра «Угадай слово». Мама кидает ребенку мячик и задает вопрос. Он должен ответить маме и кинуть мячик обратно ей. Таким образом, совмещаются два типа развития – физическое и интеллектуальное. Игру можно усовершенствовать – например, выбрать тему и называть слова определенной тематики, например, названия фруктов, цветы, и т.п.

Детям очень нравится шлепать по осенним лужам. Чтобы ребенок не промочил ноги, позаботьтесь о покупке непромокаемых сапожек, лучше резиновых. Попросите ребенка измерить глубину лужи – пусть он с помощью палочки измеряет глубину лужи и найдет самую глубокую. Можно покидать камушки в лужу и посмотреть, как от камушка идут круги по воде.

Старайтесь на прогулке осень как можно больше двигаться – обычные подвижные игры, такие как прятки, классики, катание с горки нравятся всем малышам без исключения.



## Забота о здоровье ребёнка осенью - это:

### *Закрепление летнего иммунитета.*

Не спешите прятать детские сандалии и доставать теплые пуховики, варежки. Позвольте организму ребенка постепенно адаптироваться к смене температурного режима. Продолжайте закаливающие процедуры.

### *Запас витаминов.*

Летом ребенок вдоволь наедался свежими фруктами, овощами и зеленью. Но и осень богата полезными продуктами. Употребляйте яблоки, тыкву, виноград, арбуз и дыню, мед и грецкие орехи - витаминов много не бывает!

### *Активный отдых.*

После долгих и насыщенных летних дней существует большой соблазн расслабиться и сократить количество физических нагрузок. Не поддавайтесь! Осень – время прогулок в парке, походов за грибами, пикников за городом, работ в саду. Ловите мгновения последних теплых дней и адаптируйте ребенка к предстоящим холодам.

### *Соблюдение режима дня.*

Прошло время спонтанных прогулок и неутомимых развлечений, летней бессонницы и поздних подъемов. Четкий режим дня помогает ребенку влиться в рабочий ритм недели и суток, сохранять баланс между активностью и отдыхом.

### *Очищение и увлажнение воздуха.*

Начало отопительного сезона делает воздух сухим и пыльным. Регулярная влажная уборка и проветривание помещения, увлажнение воздуха позволяет насытить организм кислородом, упростить дыхание, повысить сопротивляемость организма и облегчить течение простудных и вирусных болезней.

*Искренне желаем Вам и  
Вашему ребенку не болеть!*

