**Консультация для родителей «Одежда для прогулок с детьми раннего возраста»**

Осень – непредсказуемое время года. Минусовая температура сменяет плюсовую за несколько часов, солнце светит ярко, но почти не греет. Дождь и ветер добавляют малышам неприятных ощущений на прогулке. Перед родителями встает сложный вопрос: как правильно одеть ребенка на улицу, чтобы он не замерз и не вспотел? На эту тему и поговорим.

Собирая детей на прогулку осенью, родителям будет полезно следовать некоторым советам: Приготовьте одежду для себя и малыша заранее, учитывая все прогулочные мелочи (шапочки, шарфик, перчатки, запасные штанишки). Часто мамы, уже собравшись выходить из дома, вспоминают, что забыли варежки, кепочку. Поиск вещей занимает много времени, а одетый малыш потеет. Сначала оденьтесь сами, потом собирайте ребенка. Решили зайти в супермаркет по дороге домой с площадки, снимайте с малыша шапку, шарф и расстегивайте куртку в помещении. Это предохранит карапуза от перегрева, потения и продувания мокрого тела. Не бойтесь легких синтетических курток на мембране, со специальными утеплителями. В таких вещах тепло и свободно. Толщина, многослойность верхней одежды не являются признаком ее удобства, практичности для прогулок в холодное время года. Ориентируйтесь на показатели уличного термометра, силу, направление ветра при выборе комплекта одежды для прогулок.

Морозоустойчивость взрослых и детей сильно отличаются. Годовалые малыши чувствуют себя теплее, чем мамы и папы. Поэтому сравнивать свои ощущения с детскими не стоит. Чтобы определить, холодно ли младенцу, потрогайте переносицу, шею и кисти рук. Если шея мокрая, то ребенку жарко, вы надели на него слишком теплую куртку, зря накрыли одеяльцем в коляске. Если холодная, то нужно вернуться домой и переодеться. Красные щечки и нос не являются верными показателями самочувствия малыша. Румянец может выступить из-за активного беганья, лазанья, что говорит о хорошем здоровье. Для ранней осени характерна быстрая смена погоды, поэтому куртка, шапка и шарфик должны быть на прогулке под рукой. Одежда на осень для детей должна соответствовать возрасту ребенка, его активности. Если малышу полгода, он еще не ходит, то оденьте его на прогулку теплее, чем трехлетнего ребенка.

Прежде чем переодеваться для похода на улицу, посмотрите в окно. Пример прохожих поможет в выборе костюмчика. Особое внимание обращайте на одежду детей во дворе. Проведите воспитательную беседу с паникующими от легкого ветерка бабушками. Настаивайте на своих правилах одевания грудничка на улицу. Сопровождайте каждый поход на прогулку четкими инструкциями: когда надевать дополнительную кофту, можно ли снять шапку, расстегнуть куртку или накрыть замерзшего малыша одеялом. Если вы не сделаете этого, то двухмесячный–трехмесячный или шестимесячный младенец будет укутан до глаз даже в жару. Важная информация! Молодые родители, а особенно излишне заботливые бабушки, боятся переохладить малыша, поэтому надевают на него самую теплую курточку, два шарфа и свитер. В результате ребеночек перегревается, а это не менее опасно для детского здоровья.

