

## **Как одевать ребенка весной – осенью**

Ребенок всегда кажется таким уязвимым и беззащитным, что заботливые мамы инстинктивно стремятся одеть его теплее. Однако, следует помнить, что одетый излишне тепло ребенок перегревается и потеет, что повышает риск простудного заболевания. К 3,5 годам ребенок одевается и раздевается практически самостоятельно, без помощи взрослых.

В любое время года ребенка не надо одевать теплее, чем одеты взрослые. У детей выше температура тела, чем у взрослых, да и двигаются они активнее взрослых. Ребенку все равно, когда радоваться жизни: и летом, и зимой, и осенью малыши носятся и резвятся. Главное – обеспечить им комфорт для игр, не дав ни замерзнуть, ни промокнуть.

Одежда не должна быть велика, чтобы не мешать двигаться правильно, и ни в коем случае не должна быть слишком узкой, чтобы не стеснять его движений.

Приобретать одежду надо с учетом практичности, свободы движений, свойств сохранять тепло и испарять влагу.

### **Холодно и дождливо**

Чтобы не дать сырости проморозить дитя, нужно надеть под обычную одежду плотно прилегающую футболку с длинным рукавом и колготы. Верхняя одежда должна быть непромокаемой и непродуваемой.

### **Холодно и сухо**

Спасение - многослойная одежда. Например, водолазка, свитерок 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.

### **Рекомендации к обуви**

Первое правило выбора обуви - УДОБНАЯ, только второе – КРАСИВАЯ!!!!

Выбирая обувь для малыша, надо выбирать такую, где подкладка изготовлена из натуральных материалов, так как синтетика собирает влагу и может привести к грибковым заболеваниям. Размер ботинок следует подбирать так, чтобы ногам в них было удобно даже в толстых шерстяных носках.

В помещении обувь должна быть удобная, каблук для детской обуви не может быть большим - высота каблука должна быть не более 1/4 длины стопы. Кроме того, маленьким детям не рекомендуется приобретать обувь с открытой пяткой. Задник должен быть устойчивым и препятствовать скольжению стопы.

Резиновые сапоги в дождливую погоду незаменимы, однако, в них нога не дышит и потеет, особенно, когда тепло. Поэтому, под резиновые сапоги нужно надевать носки с хорошей впитываемостью, например, плотные носки из хлопка.