

*Рекомендации для родителей: Как выбрать осеннюю одежду дошкольнику в зависимости от температуры на улице.*

*Давайте коснемся выбора одежды для всех детей старше 4 лет, которые много времени проводят на улице. Главное преимущество подбора одежды ребенку такого возраста – он сам может сказать, холодно ему или жарко.*



*Как одевать ребенка в 10 градусов осенью? Или как одеть ребенка в 17 градусов осенью? Такой разброс температур, не то, что жарким летом. Маленьких детей принято одевать «слоями» хлопковых или шерстяных вещей, для детей постарше этот принцип все еще действует, но с оговорками по личному восприятию холода у малыша с поправкой на ощущения мамы.*

*Если температура выше +10, то лучшим сочетанием будет: футболка, тонкая кофта и ветровка на случай ветра. Плотные штаны, закрытая обувь, например кроссовки, если дождь – резиновые сапоги. Не лишней будет тонкая шапка из хлопка. Ветровку или кофту легко снять, когда выйдет солнышко, а в таком сочетании ребенок точно не замерзнет.*



*Если температура ниже +10, но все еще выше нуля, то обычную футболку замените на футболку с длинным рукавом или даже на теплую водолазку. Выбирайте утепленные штаны или наденьте колготки. Шея малыша должна быть закрыта: или горловиной водолазки, или шарфом. Вместо кроссовок посмотрите кожаные ботинки или резиновые сапоги с теплым вкладышем. Если температура приближается к нулю, то хлопковая шапка уже не согреет и стоит присмотреться к шерстяным моделям.*



*При заморозках лучше перейти на зимние куртки и комбинезоны, осенняя одежда не сможет полноценно согреть малыша при температуре ниже нуля. Для любой температуры важно учитывать активность малыша: чем активнее ребенок, тем легче его нужно одевать. Для спокойных, флегматичных детей одежда должна быть значительно теплее.*