

Як одягнути дитину восени?



Осіньна погода дуже мінлива, тому ретельно готуватись перед тим, як вести дитину до дитячого садка: продумайте як одягнути дитину і що взяти з собою.

Ніщо не завадить дитині пізнавати осінню природу, якщо одяг буде правильний і комфортний. Правильний одяг легко і швидко знімається і одягається, що сприяє розвитку самостійності і підвищенню самооцінки дитини, не містить складних застібок і шнурівок, а також відповідає погодним умовам та розміру дитини.

Одяг не повинен тісно прилягати до тіла (за винятком майки, водолазки). По-перше, невеликий повітряний прошарок між тканиною і тілом добре зберігає тепло. По-друге, дуже тісні речі сковують рухи дошкільника і погіршують кровообіг. Тому слідкуйте, щоб штанці не сиділи надто щільно на бедрах, а светри не тиснули під пахвами.



Віддавайте перевагу натуральним тканинам. Бавовняні або шерстяні речі втрачають вигляд якомога раніше, ніж синтетичні. Проте у них є вагомі переваги: вони зберігають тепло тіла і дають шкірі можливість дихати. В той же час синтетика створює парниковий ефект, волога накопичується на тілі і не випаровується. Через це дитина може легко "підхопити" нежить.

Одяг зверху має бути тришаровим.

Перший шар - майка, футболка.

Другий - трикотажна кофтинка і легкий светр для активної дитини, шерстяний - для малорухливої. Віддавайте перевагу трикотажним кофтинкам, шерстяним светрам, без ґудзиків, ґудзиків і замків.

Штани з водонепроникної тканини чи щільні джинси на підкладці захистять маленького мандрівника від дощу і вітру. Краще, щоб штани були з високою талією, або на лямках, так як діти



часто присідають або нахиляються в процесі гри і частина спини (поперек) оголюється, що може призвести до проблем зі здоров'ям.



Третій шар - куртка на підкладці із м'якого флісу. Хороша осіння куртка із щільного і водонепроникного матеріалу, що забезпечить додаткову повітряну подушку, а також захистить від вітру та вологи.

На куртці має бути "вішак" (петля), для того, щоб дитина могла повісити її в шафку на гачок, якщо одяг купили без петлі, то необхідно її пришити власноруч.

Лікарі часто повторюють батькам, що "кутати" дитину шкідливо, проте руки й ноги постійно мають бути в теплі. Річ у тім, що в кінцівках дуже розвинена мережа найдрібніших судин - капілярів, які легко віддають тепло. Тому ступні і долоньки мерзнуть набагато швидше, за інші частини тіла. Тому слід особливу увагу приділити взуттю і рукавичкам. Перед тим, як іти в садок, поцікайтесь прогнозом погоди. Одне із кращих рішень в морозну погоду - багат шарове вбрання. Наприклад, майка, водолазка, светр крупної в'язки, не дуже товста куртка. Те ж стосується ніг - колготки та утеплені флісом штани заважають менше ніж зимовий комбінезон. В осені для нас прибережно три погоди: тепла дощова, холодна дощова і просто холодна. Одягнути дитину надто тепло - не рішення. Це нічим не краще, ніж одягнути недостатньо тепло: діти стрибають, бігають, потіють, а потім у моменті мерзнуть на холоді.

Щоб не дати волозі та холоду дати малюку замерзнути, потрібно одягнути його в щільно облягаючу футболку та колготки, а верхній одяг має бути волого- і вітрoneпроникним. Дитині байдуже коли радіти життю: і літом, і восени, і зимою малюки бігають і бавляться. Головне - забезпечити комфорт і сухість для ігор у будь-яку погоду.

