

# ОДЕВАЕМ РЕБЕНКА НА ОСЕННЮЮ ПРОГУЛКУ



**Закончилось лето. Такие прекрасные, такие беззаботные деньки, когда не надо ломать голову над тем, как одеть ребенка: схватила первые попавшиеся шортики или платице, взяла с собой легкую ветровку - и вперед, гулять хоть на весь день!**

**Осень все усложнила. Погода меняется моментально, и ребенок порой возвращается домой, шмыгая носом. Однако простуд можно избежать, если правильно подбирать одежду и обувь для прогулки.**

**У осени для нас припасено три типичных вида погоды: тепло и дождливо, холодно и дождливо и просто холодно и сухо. Одеть ребенка слишком тепло - не выход. Это ничуть не менее опасно, чем одеть легко: дети бегают, прыгают, потеют, а потом моментально замерзают на холоде. В холодную дождливую погоду необходимо следить за тем, чтобы верхняя одежда ребенка была непромокаемая и непродуваемая.**



**Итак, давайте разбираться: как лучше всего одеть ребенка для осенней прогулки?**

# ХОЛОДНО И СУХО

**Когда на улице сухой и холодный осенний день, когда столбик термометра в основном бродит вокруг нуля, - отличное время, чтобы подышать свежим воздухом.**

**Одним из лучших решений в осенний морозец - 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.**



# ТЕПЛО И ДОЖДЛИВО

**За окном моросит дождь, а порой переходит и в более существенные осадки. Значит, главная проблема - не промокнуть. Резиновые сапоги в дождливую погоду незаменимы, однако, у них есть один значительный минус - нога в резине не дышит и сильно потеет, особенно, когда тепло. Поэтому, под резиновые сапоги нужно надевать носки с хорошей впитываемостью, например, плотные носки из хлопка.**

**Главная осенняя неприятность - не только дождь, но и ветер. Поэтому на легкий свитерок или толстовку необходимо надеть непромокаемую и непродуваемую ветровку. Это защитит ребенка, не дав ему перегреться.**

**Легкие непромокаемые штаны, надетые поверх обычных штанишек, дадут ребенку возможность покататься с горки, даже если она мокрая. После игровой площадки грязные верхние штаны можно снять и спокойно пойти дальше, например, в магазин.**



# ХОЛОДНО И ДОЖДАЛИВО

**Когда осень перестанет быть ласковой, тепло уйдет, а дождь останется, подход к утеплению ребенка придется пересмотреть. Если в начале осени главная проблема - вода снаружи, то при похолодании ее сменяет промозглая сырость, заползающая под одежду.**

**Поэтому в холодную и сырую погоду внимание нужно уделить белью ребенка. Чтобы не дать сырости проморозить дитя, нужно надеть под обычную одежду плотно прилегающую футболку с длинным рукавом и колготы. Верхняя одежда по-прежнему должна быть непромокаемой и непродуваемой.**

