**Одежда детей в межсезонье**

**Воспитатель: Балашова Л.Н.**

Весной, осенью надо особенно тщательно выбирать одежду для малыша, когда вы отправляетесь на прогулку,  важно одеть ребенка по погоде, чтобы он не замерз, ему не было жарко, он не промок.  Важно, чтобы одежда была не только стильной и модной, но и удобной!Одежды должно быть ровно столько, чтобы она максимально эффективно выполняла свои функции. Лучше надеть пару тонких флисовых кофточек, чем один толстый шерстяной свитер. Но не кутайте малыша. Активно участвуя в играх на свежем  воздухе ребенок обязательно вспотеет, а после того, как его обдует свежий весенний ветерок, может и простудиться. Проверить, жарко малышу или нет, очень просто. Достаточно приложить руку к спине, пощупать ладони. Потные? Ребенку жарко.

 Выбирайте одежду из натуральных, дышащих тканей или современных высокотехнологичных материалов. Ведь есть куртки со специальной мембраной, которые действительно очень комфортно поддерживают температуру тела ребенка – легкие и не жаркие, когда ребенок бегает, но и непродуваемые.  Используйте тонкие шапочки и носки, чтобы не нарушать естественную, самостоятельную терморегуляцию конечностей. При этом помните – ноги, вообще, замерзают очень легко. Их надо утеплять в первую очередь.

Как можно не испачкаться весной на прогулке? Гораздо проще обеспечить во время гулянья непромокаемыми штанами, сапогами и парой сменных варежек-перчаток.

Что касается обуви, то предпочтение отдавайте моделям с мембраной. Ноги малыша никогда не вспотеют и не замерзнут, ведь современные материалы обеспечивают и вентиляцию, и терморегуляцию. Яркие резиновые сапожки не самая лучшая обувь. Ноги в них практически не дышат, потеют. Но для непродолжительной прогулки, не дольше получаса, такая обувь вполне подойдет.

 - Отправляясь на прогулку, сначала оденьтесь сами, и только потом одевайте ребенка. Иначе он может вспотеть в ожидании.

- Дождик или ветер – не повод сидеть дома. Малыш должен познакомиться с погодными явлениями во всем их многообразии. Правда, когда природа буйствует, долго гулять не стоит. Тридцать минут, час – и домой.

 - Возьмите за правило не кутать малыша.