

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

МБДОУ «Детский сад №145»

Консультация для родителей средней группы

«Как правильно одеть ребенка на осеннюю прогулку»

Выполнили воспитатели:

Прасолова И.В.

Хайдаршина Т.А.

Барнаул 2026

Главное правило осеннего гардероба ребёнка

Осень — удивительное, но очень переменчивое время года. Утром может быть прохладно, днём — по-летнему тепло, а к вечеру нередко начинается дождь и дует холодный ветер. Именно поэтому выбор одежды для прогулки становится непростой задачей. Как найти «золотую середину» и не навредить здоровью ребёнка?

Главный принцип осеннего гардероба — многослойность. Это не означает, что нужно надевать на ребёнка как можно больше вещей. Речь идёт о грамотной комбинации трёх слоёв, которые при необходимости можно снять или добавить.

Три слоя одежды

Первый (базовый) слой — одежда, которая непосредственно прилегает к телу. Её задача — впитывать влагу и не давать коже перегреваться. Лучший выбор — хлопковая футболка с длинным рукавом или тонкая водолазка. Синтетических тканей в этом слое лучше избегать: они не пропускают воздух и могут вызвать раздражение.

Второй (средний) слой — утепляющий. Это может быть трикотажная кофта, легкий свитер или флисовая толстовка. Именно этот слой помогает регулировать тепло: если ребёнку становится жарко во время активных игр, средний слой можно снять.

Третий (верхний) слой — защитный. Куртка или ветровка должны быть непромокаемыми и непродуваемыми, с капюшоном. Важно, чтобы верхняя одежда не была слишком тяжёлой и не стесняла движений. Зимние пуховые комбинезоны для осенних прогулок не подходят — в них ребёнку будет жарко.

1. Базовый слой



Хлопковая футболка с длинным рукавом или тонкая водолазка

2. Средний слой



Трикотажная кофта, легкий свитер или флисовая толстовка

3. Верхний слой



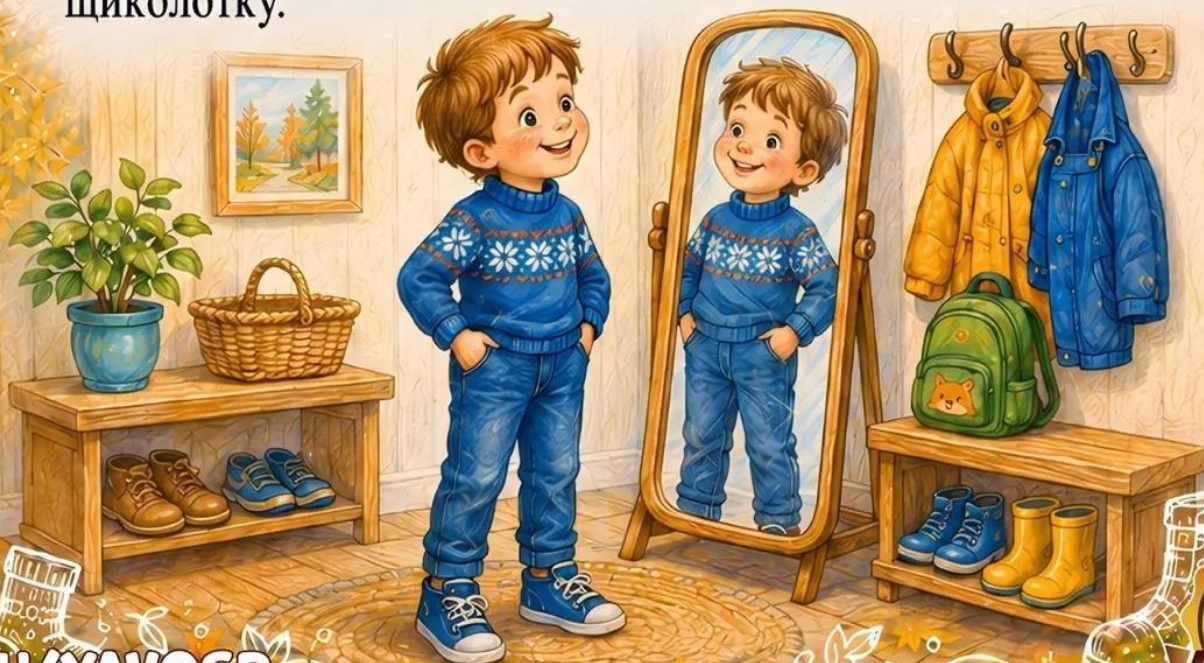
Куртка или ветровка непромокаемая и непродуваемая

Брюки или комбинезон?

Брюки стоит выбрать с водоотталкивающей пропиткой либо утеплённые (из вельвета, флиса, джинсовой ткани) и не слишком узкие. Позаботьтесь, чтобы между тканью и ногой всегда оставалась воздушная прослойка; при сильном похолодании надевайте под них термобельё или лосины.

Комбинезоны удобны для активных детей, но лучше выбрать полукомбинезон (штаны с лямками) — к нему проще подобрать куртку, которую можно снять при перегреве. Верх должен быть непромокаемым, подкладка — дышащей (флис или синтепон). Для тёплой осени комбинезон не нужен, он пригодится при температуре ниже $+10^{\circ}\text{C}$ и в дождь.

В прохладную погоду одевайте ребенку колготки — они должны плотно сидеть, не пережимая тело; в сырую погоду дополните их шерстяными носками, закрывающими щиколотку.



Обувь, головной убор, шарф и варежки

Особое внимание — обуви. В дождливую погоду пригодятся сапожки из ЭВА — вспененного полимерного материала, из которого делают современную обувь. Он пористый, легкий и водонепроницаемый. Для сухой погоды лучше выбрать ботинки или кроссовки на нескользящей подошве.

Головной убор и шарф также требуют внимания. Шапка должна закрывать уши, лоб и затылок. В прохладную погоду удобны модели с завязками. Шарф не должен слишком туго затягиваться и сковывать движения.

С наступлением первых заморозков варежки защитят кисти рук. Их ребенку надеть значительно проще чем перчатки, а пальчикам будет теплее.



Что ещё важно помнить?



- Одежда не должна быть тесной: между тканью и кожей должна оставаться воздушная прослойка для сохранения тепла.



- Отдавайте предпочтение вещам из натуральных тканей (хлопок, шерсть) — они позволяют коже дышать.



- Выбирайте модели, которые ребёнок сможет надеть и снять самостоятельно: с широким горлом, крупными пуговицами или липучками.



- Учитывайте индивидуальные особенности: подвижные дети меньше мёрзнут, чем спокойные.



- Если погода вызывает сомнения, лучше взять с собой запасную кофту — снять лишнее на улице всегда проще, чем согреть замёрзшего ребёнка.



Правильно подобранная одежда — залог того, что осенние прогулки будут приносить ребёнку только радость и пользу, укрепляя его здоровье.

