

# Как одеть ребенка на осеннюю прогулку



В холодную дождливую погоду следи за тем, чтобы верхняя одежда ребенка была непромокаемая и непродуваемая.

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 характерные погоды: тепло и дождливо, холодно и дождливо и просто холодно. Одеть ребенка слишком тепло – не выход. Это ничуть не менее опасно, чем одеть недостаточно: дети бегают, прыгают, потеют, а потом моментально замерзают на холоде.

Итак, как лучше всего одеть ребенка для осенней прогулки?



# Тепло и дождливо

За окном сияет солнце, но временами уже 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. Хотя по лужам в таких сапожках можно топтать, сколько душе угодно, 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 дождливо

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 первостепенное 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.



# Холодно и сухо

Когда на улице становится совсем холодно, да еще и льет дождь, мало кто выходит на прогулку. А вот 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.

Дети любят гулять в любую погоду: и летом, и зимой, и осенью малыши носятся и резвятся.



*Главное – обеспечить им комфорт для таких игр, не дав ни замерзнуть, ни промокнуть.*



# Если встанешь на заре

Если встанешь на заре —  
Крыши в сером серебре.  
Длинно тень ложится,  
Долго лист кружится.

Если выйдешь поутру —  
Галки стынут на ветру.  
Вьются над парами  
Вслед за тракторами.

Разгуляется денёк,  
В полдень сядешь на пенёк,  
Смотришь — на припёке  
Прыгают сороки.  
А в обед совсем теплынь —  
Пахнет горькая полынь,  
Тянет мёдом, мятой  
И травой примятой.

*Елена Благинина*

