

КАК ОДЕВАТЬ РЕБЕНКА В ГРУППЕ И НА УЛИЦЕ

1. Одежда должна защищать кожу и согревать ребенка.
2. Одежда не должна быть тяжелой и ограничивать движения ребенка. Особое внимание обратите на одежду мальчиков, потому что у них совершенствование системы терморегуляции происходит медленнее, чем у девочек.
3. Исключите все, что не поддается стирке.
4. Не покупайте одежду на вырост.
5. Не покупайте дорогую одежду.
6. Следите за чистотой и опрятностью одежды ребенка. Привлекайте его к исправлению беспорядка в одежде: например, попросите его принести чистую рубашку, нитки, пуговицу и т. п.
7. Одежду лучше покупать из хлопчатобумажных, шерстяных и трикотажных тканей и того цвета, который нравится не Вам, а Вашему ребенку.
8. Не забывайте, что хлопчатобумажная одежда при первой стирке садится.



9. **Белье из синтетических тканей нежелательно, так как оно препятствует испарению пота с поверхности тела.**
10. **В жаркую погоду:**
11. **для мальчиков удобны ситцевые, льняные, джинсовые костюмы,**
12. **для девочек – легкие, свободного покроя платья с короткими рукавами, а так же спортивная одежда из хлопчатобумажного трикотажа.**
13. **Брюки и куртки не должны жать в поясе.**
14. **Для зимы лучше приобретать стеганые куртки или комбинезоны из водоотталкивающего материала на теплой подкладке и с капюшоном. Варежки прикрепите к резинке, но не крепите к куртке – их придется часто сушить!**
15. **Толстые свитера дети не любят. В холодную погоду лучше поддеть еще одну кофточку.**
16. **Лучшая обувь для детей – кожаная, с каблуком не более 8 мм, прочным задником с заглаженными краями. Обувь нельзя покупать на вырост или разносить – это повредит ноге Вашего ребенка!**



17. В осенне-зимний период обувь приобретайте на размер больше, а летом – по размеру.
18. Носите обувь с носками. Они впитывают пот и препятствуют натиранию кожи.
19. Не применяйте для повседневной носки чешки и сланцы.
20. Одежда детей в помещении должна быть облегченной.
21. Детям вредно как переохлаждение, так и перегрев.
22. Лучше всего одеть ребенка в рубашку и шорты (платье), на ногах – летние носки или гольфы и легкие туфли или тапочки с каблчком.
23. При понижении температуры, посоветуйтесь с воспитателем детского сада.



**ПОМНИТЕ РОДИТЕЛИ, ЧТО
ПРАВИЛЬНО ПОДОБРАННАЯ
ОДЕЖДА И ОБУВЬ ЯВЛЯЕТСЯ
ОДНИМ ИЗ УСЛОВИЙ ДЛЯ ТОГО,
ЧТОБЫ ВАШ РЕБЁНОК БЫЛ
ЗДОРОВ И СЧАСТЛИВ!**