



## **Советы доктора Пилюлькина**

Рекомендации для родителей:

«Одежда для детей»

**Уважаемые родители!**

*От того как одет ребенок, во многом зависит его состояние здоровья и иммунитет. Предлагаем Вашему вниманию несколько рекомендаций:*

Одежда ребёнка должна быть лёгкой, покрой её свободным и удобным.

*В одежде различают три слоя: бельё, платье (или костюм) и верхнюю одежду для улицы.*

**Ежедневная одежда для группы:**

- Одежда для группы подбирается в соответствии с сезоном и температурой воздуха в помещении. В тёплый период года и зимой, когда температура в групповой комнате выше 20 градусов Цельсия, дети носят двухслойную одежду. Второй слой для девочек: платье, сарафан или юбка с различными хлопчатобумажными кофточками. Для мальчиков: рубашка или футболки с шортиками. На ногах – носки или гольфы из хлопчатобумажного трикотажа (как для девочек, так и для мальчиков).
- Если температура воздуха ниже 19 градусов Цельсия, то одежда может быть двухслойной, но из тканей, обладающих более высокими теплозащитными свойствами (фланель, вельвет, шерсть и др.), а также может быть трёхслойной (колготки, брюки, кофточки).

*Подбирая одежду ребёнку, необходимо учитывать одно важное условие – в ней не должно быть тугих резинок, ремней, тесных воротничков и корсажей.*

- В шкафчике каждого ребёнка обязательно должен быть запасной комплект одежды, а именно: трусики, майка, носки или колготки, футболка или кофточка. Одежду желательно промаркировать.

### **Верхняя одежда в осенний период**

Одежда для прогулок в холодную погоду состоит из трёх слоёв. Одежда должна:

- способствовать нормальному теплообмену и не пропускать холодный ветер через застёжки, воротники, рукава.

Осенью, в зависимости от погоды, дети могут надевать байковые или шерстяные трикотажные костюмы, кофточки и рейтузы, демисезонное пальто, плащи. Предпочтительно надевать на ребёнка легкие на одной подкладке комбинезон (лучше не цельнокроеный, а в виде полукомбинезона с курточкой).

### **И ещё...**

*Возвращаясь домой с прогулки или попадая с улицы в детский сад, малыш должен приучаться к самостоятельному переодеванию. Поэтому общим правилом и для уличной, и для домашней детской одежды дошкольника должно быть, прежде всего, удобство. Никаких шнурков, тесёмок, вычурных пуговиц! Только удобные кнопки и молнии помогут превратить переодевание в увлекательный процесс, который малышу интересно контролировать самому. Но на домашней детской одежде молнии и другие жёсткие элементы, конечно, ни к чему: они могут поранить активного ребёнка или доставить ему неудобство.*