**Одежда ребенка в группе и на прогулке.**

**Одежда** способствует поддержанию постоянной температуры тела человека, ограждает его от неблагоприятных влияний окружающей среды. В холодную погоду рациональная **одежда** защищает от излишней потери тепла, в жаркую — не препятствует хорошей теплоотдаче. **Одежда** и обувь из современных материалов, которые отводят пот от тела и в тоже время не дают замерзнуть - насущная необходимость. Дети уже знают много подвижных игр и просто физически не в состоянии сидеть на одном месте.

Сама **одежда не греет**, но между ней и телом, а также в порах ткани находится воздух, являющийся плохим проводником тепла. Большие или меньшие теплосохраняющие свойства **одежды** зависят от ее покроя, количества слоев и от качества ткани, из которой она сшита. Ткань сохраняет тепло тем лучше, чем больше воздуха заключено в ней.

**Одежда** ребенка для детского сада должна удобной, которую ребенок мог быть надеть и снять сам, хотя бы в частично. Молнии и «липучки» предпочтительнее, чем пуговицы; вязаная манишка удобнее, безопаснее и надежнее, чем шарф; рукавички, пришитые к резинке, не потеряются; шапочка-шлем плотно закроет уши.

Каждый день стоит подбирать вещи по погоде. **Одежда** должна соответствовать **возрасту**, полу, росту и пропорциям тела ребенка. Она не должна стеснять движений, мешать свободному дыханию, кровообращению, пищеварению, раздражать и травмировать кожные покровы.

**Одежда для прогулок**.

Детям одинаково вредно как перегреваться, так и переохлаждаться. Количество слоев **одежды** зависит от температуры воздуха. Дополнительно нужно учитывать скорость ветра. Замечено, что при одной и той же отрицательной температуре воздуха человек мерзнет тем сильнее, чем больше скорость ветра. Большое значение имеют индивидуальные особенности ребенка. Малоподвижный, постоянно зябнущий ребенок должен быть одет теплее, чем активный. Слишком укутанных малышей можно встретить гораздо чаще, чем недостаточно тепло одетых. Как одевать ребёнка в детский сад? Особенно в осенне-весенний период, когда погода крайне изменчива. Днём светит солнце, но пронизывает ветер. **Родителей** пугают холодные руки и носы, а мокрые спины говорят об обратном. Следует знать, что самое страшное – это перегрев. Нет ничего хуже, чем укутанное дитя в 15 градусов тепла. Малыш бегает, прыгает, потеет. Дует тот самый холодный ветер, и всё – ребёнок ночью заболевает.

Запомните: как только малыш начинает сам ходить, его не нужно одевать теплее себя. Он ведь двигается, прилагает к этому много усилий, поэтому просто не может замёрзнуть.

Многие мамы, стараются одеть ребенка теплее, чем одеваются сами. Но если это **прогулка**, во время которой ребенок постоянно двигается, то это неправильно. Вспотевший ребенок имеет гораздо больше шансов заболеть, чем одетый по погоде. **Детей** нужно одевать не теплее, чем одеваются взрослые, а возможно, даже легче. Одевая ребенка, помните, что дети мерзнут меньше, чем взрослые, и больше двигаются.

**Одежда в разные сезоны**.

В жаркую погоду необходимо носить **одежду** из хлопчатобумажной ткани, которая обеспечивает быструю отдачу тепла и предохраняет от перегревания. Летом в теплую солнечную погоду дети могут ходить в легких однослойных костюмчиках без рукавов или в сарафанчиках, на голове должна быть панамка из светлой ткани или шапочка с козырьком для защиты от солнца.

Весной и осенью в дождливую погоду верхняя **одежда** должна быть из непромокаемого материала с подстежкой, обладающей хорошими теплозащитными свойствами. Количество слоев **одежды** между бельем и курткой зависит от температуры воздуха. Если на улице холодно, вместо одной толстой теплой вещи лучше надеть две легкие и менее теплые. Между слоями **одежды** создается воздушная прослойка, что способствует сохранению тепла. Более тонкие вещи не стесняют движения и меньше весят, что для ребенка очень важно.

Верхняя зимняя **одежда защищает детей от холода**, ветра и влаги, поэтому должна состоять не менее чем из двух слоев: нижнего - теплозащитного и верхнего - ветрозащитного, предохраняющего от проникновения под **одежду наружного воздуха. Конструкция зимней одежды**должна обеспечивать большую герметичность, исключающую поступление холодного воздуха через застежки, воротники, рукава.

В прохладную погоду, а также зимой при отсутствии сильных морозов детям рекомендуется носить вязаные шапки, хорошо прикрывающие лоб и уши.

В сильные морозы для плотного прилегания под теплую шапку следует надевать тонкую трикотажную шапочку с ушками, которая завязывается под подбородком. Хорошей защитой от ветра служит капюшон куртки, надетый поверх шапки.

В условиях часто меняющейся погоды не может быть универсальной зимней или осенней **одежды. Одежду** ребенку нужно подбирать ежедневно, в зависимости от температуры воздуха, влажности и силы ветра.

**Одежда для пребывания в группе**

Она должна быть максимально удобной, не сковывающей движения ребенка. Для простоты одевания и раздевания лучше одевать ребенку **одежду без пуговиц,** с молниями или застежками. **Одежда** должна быть чистая и поглаженная. Обувь также должна подходить ребенку по размеру – не стоит покупать обувь на вырост и, тем более, носить уже маленькую, сдавливающую ступню. Вещи должны быть подписаны.

У ребенка в шкафчике обязательно должен быть сменный комплект будничной **одежды,** в том числе запасное нижнее белье. В шкафчике должно быть только необходимое. Обязательно наличие пакета для грязной **одежды**. Никаких продуктов и лекарств в шкафчике оставлять нельзя.

Уважаемые **родители!**

Разнообразие детской **одежды** и быстро приходящий опыт помогут правильно одеть малыша в детский сад.

В любом случае, **одежда должна быть**: чистой, удобной, комфортной, вызывать у ребенка радость и хорошее настроение!