**Консультация для родителей на тему:**

**«Одежда в саду и на прогулке»**

**Родители, которые готовят в детский сад своего ребенка, всегда обеспокоены тем, какая обувь и одежда понадобятся для детского сада. И это закономерно, ведь ребятишки в детском саду находятся не только в группе, но и ходят на прогулки, занимаются спортом, и т. д. Только вы решаете, во что будет одет ваш ребенок - всё сугубо индивидуально. Перед тем, как вести ребенка в детский сад, проверьте, соответствует ли его одежда времени года и температуре воздуха.**

**Существуют общие рекомендации.**

* **У детей в шкафчике должен быть как минимум один запасной комплект одежды: сменная футболка, трусики (шортики) и носочки не будут лишними (ведь ребенок может просто вспотеть).**
* **Если в детском саду жарко - подбирается легкий комплект одежды (например, футболка, шортики, юбочка, гольфы), если холодно – более теплый (кофта, свитер, колготы, брюки).**
* **Одежда ребенка должна быть удобной, соответствовать по размеру**
* **Нужно отдавать предпочтение вещам, которые ребенок сможет надеть самостоятельно (это удобно не только ребенку, но и воспитателю, т.к. значительно облегчает процесс переодевания). Не стоит одевать ребенку в детский сад эластичные колготки, лучше использовать обычные - хлопковые.**
* **Одежда должна быть, как можно меньше украшена различными бусинками и мелкими деталями, прежде всего, в целях безопасности.**
* **Пуговицы на одежде лучше исключить, отдать предпочтение липучкам и кнопкам.**
* **Чтобы избежать травматизма, и других неприятных случаев, родителям необходимо проверять содержимое карманов в одежде ребенка.**
* **Обувь тоже должна быть удобной, соответствовать по размеру (она должна четко фиксировать стопу), избегать «сложных» застежек. Следите за состоянием обуви, чтобы она была не стоптана, застежки были в исправном состоянии.**
* **У ребенка обязательно должна быть вторая обувь, сменная и запасная одежда. Желательно, чтобы в шкафчике лежали пакеты для испачканного белья.**
* **Важно следить за состоянием одежды в шкафчике (особенно за физкультурной формой).**
* **Необходимо следить, чтобы в кармашке у ребенка были чистые носовые платочки (как в помещении, так и на улице).**
* **Для сна ребенку принести пижаму**

**Одежда для прогулок.**

**Детям одинаково вредно как перегреваться, так и переохлаждаться.**

* **В жаркую погоду необходимо носить одежду из хлопчатобумажной ткани, которая обеспечивает быструю отдачу тепла и предохраняет от перегревания.**
* **Весной и осенью в дождливую погоду верхняя одежда должна быть из непромокаемого материала с подстежкой, обладающей хорошими теплозащитными свойствами.**
* **Верхняя зимняя одежда защищает детей от холода, ветра 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.**
* **Хорошей защитой от ветра служит капюшон куртки, надетый поверх шапки.**