

## Одежда для детского сада

Собирая малыша в детский сад, подумайте о том, удобно ли ему будет одеваться самому, удобно ли будет это делать воспитателям, которые собирают на прогулку целую группу детей. Молнии и «липучки» предпочтительнее, чем пуговицы, вязаная манишка удобнее и надежнее, чем шарф, рукавички, пришитые к резинке, не потеряются, а шапочка-шлем плотно закроет уши.

Чтобы избежать перегревания во время сборов на прогулку, детей в детском саду приучают одеваться последовательно: сначала «ниже» — колготки, брюки, носки, ботиночки; затем «верх» — свитер, шапка и — в последнюю очередь — шарф и куртка.

Одежда для пребывания в группе должна быть максимально удобной, не сковывающей движения ребенка. Мягкие трикотажные брюки удобнее, чем жесткие джинсы или джинсовый комбинезон. Футболка или трикотажный джемпер предпочтительнее, чем рубашка. Эластичные подтяжки опасны — при движениях металлические или пластмассовые застёжки могут отстегнуться и травмировать голову ребенка. Кроме того, подтяжки, помочи, лямки комбинезонов затрудняют переодевание ребенка и создают неудобство при посещении туалета.

Если ребенок склонен к потливости, собирая его в детский сад, нужно захватить с собой запасную футболку, чтобы воспитатели могли его переодеть.

На одежде ребенка (для прогулки и для пребывания в группе) должен быть карман — для чистого носового платка.



## Одежда в помещении детского сада



| t°C       | Количество слоев одежды | Одежда и обувь                                                                                |                                                                                            |
|-----------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| +25—+23°C | 1                       | Хлопчатобумажное белье (трусики)                                                              |                                                                                            |
|           |                         | <i>Мальчики:</i><br>тонкий хлопчатобумажный костюмчик — шорты и футболка с короткими рукавами | <i>Девочки:</i><br>легкое хлопчатобумажное платье с короткими рукавами или сарафан         |
|           |                         | Носочки, босоножки                                                                            |                                                                                            |
| +22—+21°C | 2                       | Хлопчатобумажное белье (трусики, майка)                                                       |                                                                                            |
|           |                         | <i>Мальчики:</i><br>трикотажные шорты, рубашка или футболка с короткими рукавами, носки       | <i>Девочки:</i><br>платье с короткими рукавами, гольфы                                     |
|           |                         | Босоножки                                                                                     |                                                                                            |
| +20—+18°C | 2                       | Хлопчатобумажное белье (трусики, майка)                                                       |                                                                                            |
|           |                         | <i>Мальчики:</i><br>брюки, трикотажный бадлон с длинными рукавами, носки                      | <i>Девочки:</i><br>платье или костюм с длинными рукавами, тонкие хлопчатобумажные колготки |
|           |                         | Туфли                                                                                         |                                                                                            |
| +17—+16°C | 3                       | Хлопчатобумажное белье (трусики, майка)                                                       |                                                                                            |
|           |                         | <i>Мальчики:</i><br>брюки, бадлон с длинными рукавами, джемпер, носки                         | <i>Девочки:</i><br>платье или костюм с длинными рукавами, кофта, колготки                  |
|           |                         | Тапки                                                                                         |                                                                                            |



## 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. Это свойство ветра изучил американский географ, исследователь Антарктиды Пол Сайпл и на основе полученных данных разработал так называемый ветрохолодовой индекс. Например, действие температуры  $-5^{\circ}\text{C}$  при ветре  $10\text{ м/с}$  соответствует воздействию на организм двадцатитрехградусного мороза.

Большое значение имеют индивидуальные особенности ребенка. Малоподвижный, постоянно зябнувший ребенок должен быть одет теплее, чем активный. Слишком укутанных малышей можно встретить гораздо чаще, чем недостаточно тепло одетых.

Многие мамы, собираясь на прогулку, стараются одеть ребенка теплее, чем одеваются сами. Но если это прогулка, во время которой ребенок постоянно движется, а мама за ним наблюдает, то это неправильно. Вспотевший ребенок имеет гораздо больше шансов заболеть, чем одетый по погоде. К тому же пот может вызвать у ребенка раздражение и сыпь.

Детей нужно одевать не теплее, чем одеваются взрослые, а возможно, даже легче. (Речь не идет о детях, «гуляющих» в колясках, им нужна дополнительная защита.) Дома также слишком тепло одетый малыш быстрее утомляется.

Одевая ребенка, помните, что дети мерзнут меньше, чем взрослые, и больше двигаются.



| t°C      | Количество слоев | Одежда и обувь                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                  | Осенние ботинки, шарфик, шерстяная трикотажная шапка, куртка на подкладке, перчатки                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| +6—+3°C  | 4                | <div>Хлопчатобумажное белье (трусики, майка)</div> <div> <div> <p><i>Мальчики:</i><br/>колготки, брюки, бадлон с длинными рукавами, свитер</p> </div> <div> <p><i>Девочки:</i><br/>плотное платье или костюм с длинными рукавами, кофта, плотные колготки</p> </div> </div> <div>Утепленные ботинки, шерстяная шапка с ушками, шарф, утепленная куртка, шерстяные перчатки</div> |
| +2—-2°C  | 4                | Хлопчатобумажное белье (трусики, майка, футболка), бадлон с длинными рукавами, шерстяной джемпер или свитер, колготки, утепленные брюки, носки, зимние ботинки, шарф или манишка, шерстяная шапочка с ушками на подкладке, зимняя куртка с капюшоном, теплые перчатки                                                                                                            |
| -3—-8°C  | 4                | Хлопчатобумажное белье (трусики, майка, футболка), джемпер или теплая рубашка с длинными рукавами, свитер, теплые колготки, рейтузы, утепленные брюки, шерстяные носки, утепленные сапоги, шарф, зимняя шапочка, зимняя куртка с капюшоном, варежки                                                                                                                              |
| -9—-15°C | 5                | Хлопчатобумажное белье (трусики, майка, футболка с длинными рукавами), бадлон с длинными рукавами, жилетка, теплая кофта или свитер, теплые колготки, рейтузы, утепленные брюки, шерстяные носки, утепленные сапожки, шарф или манишка, трикотажная шапка с ушками, зимняя шапка, зимняя куртка с капюшоном, двойные варежки                                                     |

