**«Одежда детей в группе и на улице, её маркировка»**

**Как правильно одеть ребенка**

 Правильно одеть ребенка — значит в большой степени обезопасить его от простудных заболеваний, дать возможность свободно двигаться и комфортно себя чувствовать. 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 должна соответствовать возрасту, полу, росту и пропорциям тела ребенка. Она не должна стеснять движений, мешать свободному дыханию, кровообращению, пищеварению, раздражать и травмировать кожные покровы. Недопустимы тугие пояса, высокие тесные воротники. Надо внимательно следить, чтобы резинка трусиков или пояс другой одежды малыша были достаточно свободными и находились точно на талии, т. е. между верхней частью бедер и нижней частью ребер. Слишком тугая и высоко расположенная резинка или пояс сжимают ребенку грудную клетку и стесняют ему дыхание.

**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. 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.

**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. Очень удобны куртки или комбинезоны на синтепоновой подкладке: они легкие, достаточно теплые.

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.

**Одежда для детского сада**

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 застежки могут отстегнуться и травмировать голову ребенка. Кроме того, подтяжки, помочи, лямки комбинезонов затрудняют переодевание ребенка и создают неудобство при посещении туалета.

**Уход за одеждой**

Одежду следует менять при каждом загрязнении. Белье, носки, колготки рекомендуется менять ежедневно. Пижаму, в которой ребенок спит в детском саду, нужно стирать каждую неделю, как и спортивную форму, в которой ребенок ходит на занятия физвоспитанием.

**«Правильная» обувь**

Обращайте особое внимание на наличие супинатора — одного из главных элементов «правильной» обуви, представляющего собой плотное возвышение на внутренней стороне стельки. Супинатор поддерживает своды стопы и способствует равномерному распределению нагрузки при ходьбе. Подошва обуви должна быть плотной, не гибкой, но податливой для амортизации при ходьбе. При абсолютно плоской подошве сложнее сохранять равновесие при ходьбе. Задник должен быть высоким, плотным и сплошным, без швов и складок. Выбирайте обувь с широким круглым носом, чтобы пальцы ног могли двигаться свободно. Тесная обувь может привести к изменению формы стопы, способствовать врастанию ногтей, образованию мозолей. Обувь должна подходить по размеру — внутренняя длина ботинка должна на 1 см превышать длину стопы стоящего ребенка. Стопа и пальцы не должны быть сдавлены. Уличная обувь — более закрытая, чем домашняя. В теплое время года удобна текстильная обувь — легкая. Зимой на прогулках следует носить утепленные кожаные ботинки, а в очень сильные морозы — валенки с калошами.

Одежда, также как и обувь должны быть обязательно подписаны (промаркерованы), чтобы не произошло путаницы.