«Одежда детей 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 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 и, что немаловажно, легко стираются и быстро сохнут. 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, воротник, рукава.

Покрой **одежды** имеет большое значение для профилактики переохлаждения. Комплект из куртки и полукомбинезона *(утепленные брюки с грудкой и спинкой на лямках)* наиболее удобен. Куртки при активных движениях ребенка *(наклонах, подъемах рук вверх)* поднимается, обнажая поясницу, а спинка полукомбинезона ее прикрывает. Цельнокроеный комбинезон не подходит для прогулок **детей** дошкольного возраста: он сковывает движения, его неудобно надевать и труднее вычистить, высушить после прогулки.

Между бельем и верхней **одеждой***(в зависимости от погоды)* могут быть рубашка и свитер или только рубашка, колготки и рейтузы или только колготки.

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.

И помните: ношеная вещь холоднее новой. Имейте это в виду, если ваш младший ребенок донашивает куртку за старшим.

В уличной **одежде** ребенок находится не только на прогулке, но и в общественном транспорте, в магазинах. В этих случаях нужно иметь возможность снять часть **одежды**, чтобы ребенок не потел.

В любом случае **одежда должна быть чистой**, красивой, яркой и вызывать у ребенка радость и хорошее настроение.