**Как правильно одеть ребенка в детский сад?**

Некоторые родители допускают ошибку, стараясь одеть малыша как можно теплее. Ведь не секрет, что перегревание приводит к не менее серьезным проблемам, чем переохлаждение.

Особое внимание хочется уделить одежде, которая непосредственно касается кожи ребенка. Она должна быть выполнена только из натуральных материалов. Для мальчика можно посоветовать майку и хлопчатобумажную рубашку, а для девочки — заменить рубашку - блузкой.

На ногах ребенка могут быть носочки и трикотажные брючки или мягкие джинсы. Ни в коем случае не следует надевать на голые ножки ребенка брючки из синтетических материалов. Гораздо лучше для него вариант, когда под шорты или юбку (для девочек) надеты хлопчатобумажные колготы.

Подбирая одежду для детского сада, следует помнить, что малышу должно быть в ней комфортно и удобно. Любая одежда для ребенка должна быть, прежде всего, натуральной, только в этом случае она будет пропускать воздух, а значит, тело малыша сможет «дышать». В противном случае вполне вероятна ситуация, когда вспотевшему ребенку достаточно побыть несколько минут даже на легком ветерке, чтобы подхватить простуду.

 Необходимо правильно подобрать обувь для ребенка, в которой он находится в группе. Лучше, если это будут тапочки или сандалики с ортопедической подошвой.

Сбор одежды ребенка для детского садика дело очень ответственное для родителей. Главное, что необходимо помнить — вещи, которые родители надевают или отдают в детский сад, должна отвечать определенным требованиям. Они должны обеспечивать легкое и быстрое переодевание (на прогулку или на сон). Легко надеваться и сниматься малышом самостоятельно, без помощи со стороны взрослых. Малышу должно быть в них удобно. Они должны просто стираться и конечно красиво выглядеть.

**Какую одежду необходимо приготовить малышу**

 **для повседневной носки?**

Для начала нужно решить, в чем ребенок будет ходить в группе. Как обычно, мальчики носят штанишки или шортики, ну а девочки юбки, платья, сарафаны. Желательно, чтобы одежда была маломнущейся, немаркой, имела пояс на резинке. Далее необходимо выбрать кофточки теплые и тоненькие, футболки, рубашки, то есть все то, что можно будет надевать с юбками, шортами, сарафанами. Это должна быть комфортная и приятная при носке одежда. Колготок должно быть много, на случай того, если они будут пачкаться и рваться. Нижнее белье должно быть также подписано и удобно для малыша.

**Существуют общие для всех принципы**.

Одежда для детей должна быть очень удобной и комфортной, точно подходить по размеру, не стеснять и не давить, быть красивой и при этом оптимальной во время стирки. Важно, чтобы на ней было поменьше пуговиц и различных застежек, так как ребенку придется самостоятельно учиться застегивать и расстегивать свои вещи.

Также в одежде должны быть карманы, чтобы было, куда положить запасные варежки, носовые платочки и прочие необходимые мелочи. Обязательно все должно быть подписано, а верхняя одежда малыша должна без проблем вешаться на крючки.

Верхняя одежда подойдет непромокаемая, к примеру, штанишки на лямках и курточка. Варежки должны быть на резинке, чтобы не терялись во время прогулок. Для улицы лучше всего подойдет непромокаемая одежда, но при этом обязательно и удобная. Тогда вашему малышу будет комфортно и приятно даже в дождливые или снежные дни.

Собирая малыша в детский сад, подумайте о том, удобно ли ему будет самому одеваться, удобно ли будет это делать воспитателям, которые собирают на прогулку целую группу детей. Чтобы избежать перегревания во время сборов на прогулку, детей в детском саду приучают одеваться последовательно: вначале «низ» - колготки, брюки, носки, ботинки; затем «верх» - свитер, шапка и в последнюю очередь шарф и куртка.

**Об этом нельзя забывать.**

Детям одинаково вредно как перегреваться, так и переохлаждаться. Количество слоев одежды зависит от температуры воздуха. Дополнительно нужно учитывать силу ветра. При одинаковой 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 одеты.

Многие мамы, собираясь на прогулку, стараются одеть ребенка теплее, чем одеваются сами. Но если это прогулка, во время которой ребенок постоянно двигается, 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.

***«Правильная» обувь.***

Верх обуви должен быть сделан из материалов, пропускающих воздух, - кожи, замши, текстиля. По возможности старайтесь избегать синтетических материалов. Перед покупкой проверьте внутреннюю поверхность туфель: там не должно быть грубых швов или неровностей. Подошва обуви должна быть плотной, не гибкой, но податливой для амортизации при ходьбе.

При абсолютно плоской подошве сложнее сохранять равновесие при ходьбе. Для нормальной осанки и правильного формирования свода стопы нужен небольшой каблучок. Задник должен быть высоким, плотным и сплошным, без швов и складок. Выбирайте обувь с широким круглым носом, чтобы пальцы ног могли двигаться свободно.