

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Общие рекомендации по выбору одежды и обуви для посещения детского сада:

1. Предпочтите вещи, которые ребенок сможет одеть самостоятельно (*это будет удобно не только ребенку, но и воспитателю, т.к. значительно облегчает процесс переодевания*).

2. Вместо пуговиц на одежде отдайте предпочтение липучкам и кнопкам. Если вы оденете ребенка в сад в одежду с пуговицами – заранее научите его пользоваться такой одеждой — самостоятельно застегивать и расстегивать пуговицы.

3. В целях предотвращения травм лучше отдать предпочтение одежде, не украшенной дополнительными мелкими деталями (*такими как бисер и разнообразные украшения*).

4. Если есть шнурочки на одежде или обуви – обратите внимание на умение ребенка их завязывать.

5. Обувь необходимо подбирать точно по размеру (*она должна четко фиксировать стопу*), избегать «*сложных*» застежек (*лучше отдать предпочтение застежкам-липучкам*). Наиболее удобны в детском саду сандалии, также в качестве сменной обуви для группы можно использовать тапочки с закрытой пяткой.

6. Одежда и обувь должна быть удобной, изготовлена из натуральных тканей.

Одежда для группы:

- Одежда для пребывания в группе должна быть максимально удобной, не сковывающей движения ребенка.

Одежда для мальчика:

- Для игр и занятий в группе, для мальчика лучше приобрести шорты на резинке и колготки, либо удобные брюки и носочки, а также футболку и теплую кофту, которую он может одеть в детском саду самостоятельно, не прибегая к помощи воспитателя.

- Мягкие трикотажные брюки удобнее, чем жесткие джинсы и джинсовый комбинезон.
- Футболка или трикотажный джемпер предпочтительнее, чем рубашка.
- Еще немаловажный факт – достаточный разрез для головы, чтобы голова не застревала.
- В группе можно с коротким рукавом. Зимой можно с длинным.

Одежда для девочки:

- Для девочки идеально подойдет сарафан на резинке или юбка (*желательно, чтобы на ней также не было никаких молний и пуговиц*), а также футболка и теплая кофта, которая не будет вызывать проблем с застегиванием пуговиц.
- Обувь должна быть удобной и легкой. Перед тем как отправить ребенка в детский сад с новым комплектом сандалий, убедитесь в том, что он в состоянии одеть и снять их без вашей помощи. Если у ребенка все получилось, значит, он справится с этой задачей и в детском саду.

Обувь в группу:

- Обувь должна быть легкой (*в группе тепло*).
- Она должна защищать ножку ребенка – мысы закрыты, чтобы случайно не поранились пальчики, подъем стопы защищен.
- Ребенок должен сам уметь ее надеть.
- Поэтому, это должны быть сандалии с закрытыми мысами и высокой пяткой, желательно еще и с супинатором.
- Если на сандалях ребенка сложные застежки – научите ребенка ими пользоваться.
- Самые удобные застежки на обуви для ребенка – липучки.

Одежда для сна:

- Для *«тихого часа»* хорошо подойдет одежда, в которой ребенок обычно спит дома: майка и трусики, пижама, ночная рубашка. Главное, чтоб ребенку было комфортно отдыхать.

Одежда для занятий физкультурой:

- В основном для занятий физкультурой используют футболки, маечки, шорты или лосины. Одежда не должна сковывать движения. Из обуви отдают предпочтение спортивным тапкам и чешкам. Эта обувь удобна и легка в переобувании. По этой причине следует избегать обуви на шнурках — кроссовок и кед.

Одежда для прогулки в холодные периоды:

- Раздельный или слитный комбинезон — выбор за Вами, но помните: чтобы избежать перегревания во время сборов на прогулку, детей приучают одеваться поэтапно: вначале «низ» — колготки, брюки, носки, ботинки; затем «верх» — свитер, шапка и в последнюю очередь куртка. Поэтому желательно купить раздельный комбинезон.

- Если у вашего ребенка слитный комбинезон, то ему придется ждать других детишек одетым и он сильно вспотеет перед выходом на улицу. А это всегда увеличивает риск возникновения простуды.

Штаны должны быть в первую очередь непромокаемые, это очень важно на прогулке. Так же будет хорошо, если у них будут штрипки (*они будут удерживать штанину от задирания*).

Шапка:

- Шапка должна быть удобная, она не должна топорщиться, сваливаться на бок или съезжать. При выборе шапки нужно соблюсти баланс: чтобы максимально плотно прилегала к голове, но при этом не жала.

- Так же, как и прочая одежда, шапка не должна вызывать сложностей при одевании у вашего ребенка. Для прогулки лучше всего подходит шапка-шлем, так как она не только закрывает уши, но и горло и ребенок будет застрахован от простуды, даже если неправильно оденет шарф.

- В саду не рекомендуются шапки с завязками. Самостоятельно ребенок до пяти лет завязать их (*так, чтобы нигде не дуло*) не сможет. А создавать очередь на «завязывание» шапок к воспитателю неправильно.

- **«Просто шапка»** – без завязок и какой-либо фиксации на голове – тоже неудобна, будет съезжать, уши будут открыты. Такие модели можно покупать только на межсезонье, когда на улице уже практически тепло.

Варежки:

- Для детей среднего возраста варежки более удобны, чем перчатки. Перчатки предназначены для более взрослых детей. Для того чтобы варежки не потерялись, их сшивают резинкой.

- Желательно чтобы варежки были непромокаемые.

Головные уборы для прогулки в летний период:

- Обязательны головные уборы: панамка, бейсболка.
- Выбирая бейсболку, обратите внимание на материал: в качестве подкладки лучше всего подходит сеточка (*ребенку будет комфортно в жару*), сзади должна быть удобная регулировка по обхвату головы.

- Правильно одеть ребенка означает в большой степени обезопасить его от простудных заболеваний, дать возможность свободно двигаться и комфортно себя чувствовать.

Об этом нельзя забывать:

- Детям одинаково вредно как перегреваться, так и переохлаждаться. Большое значение имеют индивидуальные особенности ребенка. Малоподвижный, постоянно зябнувший ребенок должен быть одет теплее, чем активный. Детей нужно одевать не теплее, чем одеваются взрослые, а возможно, даже легче.

- Одевая ребенка, помните, что дети мерзнут меньше, чем взрослые так как больше двигаются.

- Обязательно наличие комплекта сменной одежды (*колготки, носочки, нижнее белье...*).