**Рекомендации для родителей**

**«Как одевать ребёнка дома, в детский сад и на улице.**

**1.**Одежда не должна ограничивать движения ребёнка. Не покупайте одежду на вырост.

**2.**Одежду лучше покупать из хлопчатобумажных, шерстяных или трикотажных тканей.

**3.**В жаркую погоду для мальчиков удобны ситцевые, джинсовые костюмы, а для девочек лёгкие платья свободного покроя с короткими рукавами.

**4.**Брюки и куртки не должны жать в поясе.

**5.**Для зимы лучше покупать стеганые куртки или комбинезон из водоотталкивающей материи и капюшоном. Подкладка должна быть тёплой.

**6.**Варежки желательны тоже из непромокаемой ткани, которые прикреплены к резинке.

**7.**Тёплые свитера дети не любят носить, поэтому в холодную погоду лучше поддеть ещё одну кофточку.

8.В осенне-зимний период обувь лучше покупать на размер больше, а летом по размеру.

9.Обувь лучше для детей кожаная, с каблучком не менее 8мм, прочным задником, фиксирующий пятку. Стелька, соответствующая размеру и форме стопы, не ограничивает движения пальцев, что способствует укреплению стопы.

10.Одежда в помещении должна быть облегчённой. Вредно когда переохлаждаешься или перегреваешься. Мальчикам желательно ходить в шортиках и рубашках. Девочкам в лёгких платьях с короткими рукавами. На ногах носочки, туфельки или сандалики, а так же тапочки с твёрдым задником.

**ПОМНИТЕ РОДИТЕЛИ, ЧТО ПРАВИЛЬНО ПОДОБРАННАЯ ОДЕЖДА И ОБУВЬ ЯВЛЯЕТСЯ ОДНИМ ИЗ УСЛОВИЙ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ВАШ РЕБЁНОК БЫЛ ЗДОРОВ.**