**Рекомендуемая одежда при различной температуры воздуха в холодный период**

***Oт + 6 до - 2 С***

4 - слойная одежда:

бельё, платье.

трикотажная кофта,

колготки, рейтузы,

куртка или

демисезонное пальто.

сапожки.

***Если t ниже 0 С,***

надевают зимнее пальто

без трикотажной кофты.

***ОТ - 3 до - 8 С***

4 - слойная одежда:

Бельё, платье,

трикотажная кофта,

колготки, рейтузы,

зимнее пальто.

утеплённые сапоги.

***От-9 до-14 С***

5 - слойная одежда:

бельё, платье,

трикотажная кофта

(свитер, колготки,

рейтузы, зимнее пальто,

тёплые сапоги.

***Одежда для прогулок***

- должна обладать хорошими теплозащитными свойствами,

исключающие поступление холодного воздуха через застёжки,

воротники, рукава;

- верхняя одежда должна состоять не менее чем из двух слоев:

нижнего - теплозащитного (высокопористого, упругого материала)

и верхнего - ветрозащитного, предохраняющего от проникновения

наружного воздуха (лёгкие дублёнки, шубки, пуховки) ;

***Головные уборы***

Весной и осенью, если не очень холодно и ветрено, девочкам надевают береты, шерстяные шапочки, мальчикам - шерстяные шапочки и кепи; в прохладную ветреную погоду, а также зимой при отсутствии сильных морозов детям рекомендуется надевать утеплённые шерстяные вязаные шапочки, хорошо прикрывающие лоб и уши, в сильные морозы - меховые шапочки или шапки -ушанки.

***Обувь***

- должна иметь надёжные и удобные застёжки, не препятствующие

движению;

- тесная, грубо сшитая обувь может привести к изменению формы

стопы, а также, сдавливая кровеносные сосуды и вызывая застой в

ногах, ускоряет их охлаждение;

- слишком свободная обувь затрудняет движение, вызывает

потёртости ног (зимой для прогулок используют валенки и сапожки

- «дутики») ;