

## Памятка для родителей

### Как правильно одеть ребенка?

**Рациональная одежда** - один из факторов, влияющих на закаливание. Правильно, по погоде одетый ребенок, никогда не подвергнется перегреву или переохлаждению

Температура	Одежда детей в групповой комнате
+ 23 ° C и выше	Тонкое хлопчатобумажное белье, легкое платье (рубашка) с короткими рукавами, носки, босоножки.
+ 21-22° C	Хлопчатобумажное белье, хлопчатобумажное платье Или полушерстяное платье (рубашка) с длинным рукавом, колготы, для 3-4 -летних, гольфы для 5-7 летних.
+ 18-20° C	Хлопчатобумажное белье, плотное х/б или полушерстяное платье (рубашка) с длинным рукавом, колготы для 3-4 летних, гольфы для 5-7 летних.
+ 16- 17°С	Хлопчатобумажное белье, трикотажное или шерстяное платье, трикотажная кофта с длинными рукавами, колготы, туфли (теплые тапочки).

Температура	Одежда во время прогулки
От + 6 ° C до - 2 ° C	Белье, платье (с рукавами), трикотажная кофта, колготы, рейтузы или комбинезон на тонком утеплителе, куртка или д/с пальто, шапка, легкие сапожки с носками или утепленные без носков.
- 3-12°С	Белье, платье (с рукавами), трикотажная кофта, колготы, рейтузы, или утепленный комбинезон, шапка, пуховик, носки, утепленные сапоги, шарф, рукавицы
-12-25°С	Белье, платье (с рукавами), трикотажная кофта (свитер), колготы, 2 пары рейтуз, или утепленный комбинезон, зимний пуховик, утепленные сапоги с шерстяными носками, утепленная шапка, шарф, рукавицы.

