**Уважаемые мамы и папы, бабушки и дедушки!**

 Не повязывайте детям длинные шарфы, которые стягивают под воротником шею ребенка, стесняют дыхание, затрудняют движения и способствуют пе­регреванию. Зимняя шапка должна закры­вать у ребенка лоб и уши, очень чувствительные к холоду. Обеспечьте детей в зимнее время теплыми варежками.

 Помните: для закаливания организма ребенка необходи­ма одежда, соответствующая времени года, погоде, темпе­ратуре воздуха, как наружно­го, так и комнатного, а также учитывающая вид детской дея­тельности.

 Чрезмерно теплая одежда вы­зывает перегревание организ­ма, ребенок потеет, а затем при малейшем воздействии свежего воздуха происходит переохлаж­дение, приводящее к простуде.

 Одетый в слишком легкую одежду, малыш мерзнет, испы­тывает неприятные ощущения, и организм его вынужден в ущерб здоровью приспосабливаться к неблагоприятным условиям.

|  |
| --- |
|  Детская одежда должна соот­ветствовать возрасту детей, времени года, характеру детской деятельности. |

 Гигиенические качества одеж­ды играют большую роль в поддер­жании теплового режима, в при­способлении организма к различ­ным климатическим условиям, в закаливании ребенка.

 Одно из основных свойств тка­ни — теплопроводность.

Воздух — плохой проводник тепла, поэтому сохраняют тепло тела человека те ткани, которые имеют большое количество пор, заполненных воздухом.

 Избегайте многослойной одеж­ды для ребенка, так как воздух, находящийся не только в тка­ни, но и между слоями одежды, препятствует отдаче тепла в окружающую среду, и это вы­зывает перегревание организ­ма, что влечет за собой непри­ятные последствия.

 Следите за тем, чтобы детская одежда была из гигроскопич­ной ткани, впитывающей вла­гу, скапливающуюся под ней, не используйте плотную ткань, а также накрахмаленную или загрязненную.

 Выбирайте для детской одеж­ды ткань легкую, приятную на ощупь, эластичную, без ше­роховатостей, вызывающих раздражение кожных покро­вов, к чему дети очень чувстви­тельны.

 Старайтесь, чтобы одежда бы­ла удобной для детей и не за­трудняла движения, дыхание и кровообращение ребенка.

Подбирайте фасон детско­го платья такой, чтобы он был простым, красивым и соответствовал своему назна­чению, не повторяйте вариан­ты моды взрослых, так как при этом детская одежда теряет свою привлекательность.

 При выборе одежды учитывай­те удобство ее для ребенка. Ничто не должно раздражать малыша; платье, костюм долж­ны соответствовать его разме­ру: быть не слишком длинным и широким, не очень узким и ко­ротким.

 Следите за тем, чтобы ворот, проймы, длина и ширина ру­кава соответствовали разме­рам шеи и рук ребенка, а пояс не надавливал на брюшную полость.

 Верхняя одежда зимой должна быть достаточно теплой, но лег­кой, не стесняющей движений детей.