

Как одеть ребёнка

Рекомендует инструктор
по физической культуре
Храмцова С.Н.

Большое значение имеет одежда ребёнка в зависимости от температуры воздуха и отвечающая гигиеническим требованиям.

Как одеть ребёнка в помещении:

Температура воздуха в помещении: от 23 градусов и выше.

Одежда детей: одно-, двухслойная: тонкое хлопчатобумажное платье с короткими рукавами, носки, босоножки.

Температура воздуха в помещении: 21-22 градуса.

Одежда детей: двухслойная: хлопчатобумажное бельё, хлопчатобумажное или полушерстяное платье с длинным рукавом, колготки для 3-4 лет, для 5-7 лет – гольфы, туфли.

Температура воздуха в помещении: 18-20 градусов.

Одежда детей: двухслойная: хлопчатобумажное бельё, плотное или полушерстяное платье с длинным рукавом, колготки для 3-4 лет, для 5-7 лет – гольфы, туфли.

Температура воздуха в помещении: 16-17 градусов.

Одежда детей: трёхслойная: хлопчатобумажное бельё, трикотажное или тканевое шерстяное платье с длинным рукавом, колготки, туфли (тёплые тапочки), курточка.

Как одеть ребёнка-дошкольника на прогулку в зимнее время

Температура воздуха: от -2 до +6 градусов.

Одежда детей: четырёхслойная: бельё, платье, трикотажная кофта, колготки, рейтузы, куртка без трикотажной кофты, когда температура воздуха ниже 0 градусов – сапоги.

Температура воздуха: от -3 до -8 градусов.

Одежда детей: четырёхслойная: бельё, платье, трикотажная кофта, колготки, комбинезон, зимняя куртка, утеплённые сапоги.

Температура воздуха: от -9 до -14 градусов.

Одежда детей: четырёхслойная: бельё, платье, трикотажная кофта (свитер), колготки, утепленный комбинезон, зимняя куртка, утеплённые сапоги с носками.

Одежда детей для физкультурных занятий на открытом воздухе

Лето: трусы и майка, на ногах тапочки или полукеды.

Холодный период (от +6 до -6 градусов): спортивный костюм, майка, футболка с длинными рукавами, колготки, шерстяная шапочка на матерчатой подкладке, простые носки, шерстяные носки, кеды.

Зима (от -7 до -15 градусов): спортивный костюм, майка, фланелевая рубашка с длинными рукавами, колготки, шерстяная шапочка на матерчатой подкладке, шерстяные носки, кеды и варежки, при ветре надевается куртка и комбинезон из непродуваемой ткани.

Одежда детей для сна в холодное время года

Групповое помещение или спальня, от +15 до +16 градусов: пижама, тёплое одеяло.

Отапливаемая веранда, от +15 до +6 градусов: спальный мешок, байковая пижама, косынка, носки.

Неотапливаемая веранда, от -10 до -15 градусов: спальный мешок, байковая пижама, носки, косынка, поверх мешка тёплое одеяло (матрацы и спальные мешки хранить в тёплом помещении).

