**Рациональная одежда детей в зависимости от температуры помещения**

|  |  |
| --- | --- |
| **Температура помещения** | **Одежда** |
| **+23\*С и выше** | **1-2 слойная одежда: тонкое хлопчатобумажное белье, легкое белье, легкое хлопчатобумажное платье (рубашка) с короткими рукавами, носки, босоножки.** |
| **+21 - +22\*С** | **2-слойная одежда: хлопчатобумажное белье, хлопчатобумажное или полушерстяное платье (рубашка) с длинными рукавами, колготки или гольфы, туфли.** |
| **+18 - +20\*С** | **2-слойная одежда: хлопчатобумажное белье, хлопчатобумажное или полушерстяное платье (рубашка) с длинными рукавами, колготки или гольфы, туфли.** |
| **+16 - +17\*С** | **3-слойная одежда: хлопчатобумажное белье, хлопчатобумажное или полушерстяное платье (рубашка) с длинными рукавами, трикотажная кофта, колготки или гольфы, туфли или теплые тапочки.** |

**Рациональная одежда детей во время прогулки в зависимости от температуры воздуха**

|  |  |
| --- | --- |
| **Температура воздуха** | **Одежда** |
| **От +6\* до –2\*С** | **4-слойная одежда: белье, платье (рубашка), трикотажная кофта, колготки, рейтузы, куртка или демипальто (при температуре ниже 0\*С зимнее пальто без трикотажной кофты), сапоги.** |
| **От –3\* до -8\*С** | **4-слойная одежда: белье, платье (рубашка), трикотажная кофта, колготки, рейтузы, зимнее пальто, утепленные сапоги.** |
| **От –9\* до –15\*С** | **5-слойная одежда: белье, платье (рубашка), трикотажная кофта (свитер), колготки, рейтузы – 2 пары, зимнее пальто, утепленные сапоги с носками.** |

**Рациональная одежда детей при занятиях физкультурой в зависимости от сезона года**

|  |  |
| --- | --- |
| **Сезон года** | **Одежда** |
| **Лето** | **Трусы, майка, тапочки или полукеды.** |
| **Осень, весна (+6\* до - 6\*С)** | **Майка, футболка с длинными рукавами, колготки, спортивный костюм, шерстяная шапочка, простые и шерстяные носки, кеды.** |
| **Зима** **(-7\* до –15\*С** | **Майка, рубашка фланелевая с длинными рукавами, колготки, спортивный костюм, шерстяная шапочка, шерстяные носки, кеды, варежки. При ветре - куртка из непродуваемой ткани и рейтузы.** |