**ПАМЯТКА**

**«Одежда и обувь по сезонам»**

Правильный выбор одежды ребенка по сезонам является одним из звеньев закаливания и профилактики заболеваемости. Зачастую родители кутают своих малышей, стараясь предотвратить болезнь, но эти действия ошибочны. У таких малышей не формируется стойкость иммунной системы. Нужно помнить, что ребенка следует одевать так же, как себя.

***В помещении***

**23 ° С** и выше – 1-2 – слойная одежда: майка, трусики, легкое хлопчатобумажное платье или рубашка с короткими рукавами, шорты, носки, кожаные сандалики или босоножки.

**21-22 ° С** – 2-слойная одежда: майка, трусики, легкое хлопчатобумажное или полушерстяное платье или рубашка с длинными рукавами, шорты, колготки, кожаные туфли.

**18 – 20 ° С** – 2-слойная одежда: футболка, трусики, фланелевое или шерстяное платье, или рубашка с длинными рукавами, шерстяные шорты или брюки, колготки, кожаные туфли.

**16 – 17 ° С** – 3-слойная одежда: футболка, трусики, фланелевое или шерстяное платье, или рубашка с длинными рукавами, шерстяные шорты или брюки, трикотажная или вязаная кофточка, колготки, теплые носки, кожаные туфли.

***На улице***

**23 ° С и выше** – 1 – 2 –слойная одежда: майка, трусики, легкое хлопчатобумажное платье или рубашка с короткими рукавами, шорты, носки, кожаные сандалики или босоножки.

Если температура **выше 25 ° С** - лучше только майка и трусики, на голове – панамка или шапочка с козырьком.

**18 – 22 ° С** – 2-слойная одежда: футболка, трусики, фланелевое или шерстяное платье, или рубашка с длинными рукавами, шерстяные шорты или брюки, колготки, кожаные туфли. При сильном ветре – теплая кофточка.

**15 – 17 ° С** – 3-слойная одежда: футболка, трусики, фланелевое или шерстяное платье, или рубашка с длинными рукавами, брюки, трикотажная или вязаная кофточка, легкая шапочка. Если сильный ветер – вместо кофточки легкая куртка, колготки, туфли или ботинки.

**10 – 14 ° С** – 3-слойная одежда: футболка, трусики, фланелевое или шерстяное платье, или рубашка с длинными рукавами, брюки, куртка или пальто, шапочка, колготки, теплые носки, ботинки или теплые сапожки.

**От 0 до - 2 ° С** – 4-слойная одежда: футболка, трусики, фланелевое или шерстяное платье, или рубашка с длинными рукавами, брюки, трикотажная или вязаная кофточка, куртка или пальто, шерстяная шапочка, колготки, теплые носки, ботинки или теплые сапожки, теплые перчатки или варежки.

**От - 3 до - 8 ° С** – 4-слойная одежда: футболка, трусики, фланелевое или шерстяное платье, или рубашка с длинными рукавами, брюки, трикотажная или вязаная кофточка, зимнее пальто или комбинезон, зимняя шапочка, колготки, носки, теплые сапожки, варежки.

**От - 8 до - 15 ° С** – 5-слойная одежда: футболка, трусики, теплое платье, или рубашка с длинными рукавами, брюки, 2 шерстяные кофты, зимнее пальто или комбинезон, тоненькая и зимняя шапки, колготки, брюки, носки, теплые сапожки, варежки.