**Упрощаем жизнь воспитателям и ребенку.**

Если ваш ребенок идет в садик в возрасте 2-3 лет, то прислушайтесь к некоторым советам по покупке одежды. Если ребенок более взрослый, около 5-6 лет, то, как правило, он уже умеет одеваться сам, и выбор одежды не столь критичен.

Ваша задача – облегчить жизнь прежде всего самому ребенку, а потом уже воспитателю. Если вы грамотно подберете малышу гардероб, ему не придется стоять длинную очередь к нянечке, чтобы та помогла ему завязать, застегнуть, одеть, развязать, расстегнуть, снять.

Есть принципиальные родители, которые спорят с воспитателями и упорно покупают ребенку неудобные, но красивые вещи. Нужно же максимально упрощать жизнь как работникам детского сада, так и самого ребенка, потому что обычно именно в детском саду малыш начинает понимать, что каждый человек должен уметь сам одеться и начинает учиться этому непростому для трехлетки делу.

Итак, вам дали место в детский сад. Вы очень рады, давно его ждали, надеялись, долго получали медицинскую карту и вот вы ведете ребенка в садик. Теперь каждую вещь, которую вы покупаете ребенку, критически разглядываем – сможет ли малыш надеть ее сам? Именно с этим критическим подходом теперь совершайте все ваши покупки.

Обувь для детского сада. Обувь в группу. Во-первых, должна быть легкая обувь, потому что в группе, как правило, жарко. Во-вторых, она должна защищать ножку малыша – мысы закрыты, чтобы случайно не поранились пальчики, подъем стопы защищен. В-третьих, ребенок должен сам уметь ее надеть. Самые удобные застежки на обуви для ребенка – липучки. Забудьте про шнурки, молнии и замочки с дырочками.

Делаем вывод из всего сказанного: это должны быть сандалии с закрытыми мысами и высокой пяткой, желательно еще и с супинатором и на липучках.

 Обувь на прогулку. Руководствуйтесь тем же принципом – если кроссовки, то чтобы на липучках, сапоги без шнурков и замысловатых молний, завязок. Зимой удобны валенки (куомы, демары) – вставил ноги и пошел, ничего застегивать не надо.

Футболки для детского сада. Должны быть без кнопок сзади и на плечах, желательно без завязок и пуговиц – натянул через голову и готово. Рубашки с пуговичками отменяются. Еще немаловажный факт – достаточный разрез для головы, чтобы голова не застревала. В группе можно с коротким рукавом.

Кофта и свитер для прогулки. Тут нет однозначного мнения. Самое главное, чтобы кофта закрывала горло, если на улице зима. Тогда если забудут надеть шарф или вдруг он собьется (развяжется), то шея будет все-таки прикрыта. Молния или пуговицы или свитер-водолазка, одевающийся через шею – все имеет свои плюсы и минусы. Выбирайте сами, с чем легче справляется ваш ребенок. Очень неудобны под верхнюю одежду кофты с капюшонами (зато они отлично смотрятся вместо ветровки в теплое время года).

Джинсы, шорты, штанишки. Старайтесь купить штанишки без пуговиц, ремня и молнии, просто на резинке. Это не так красиво, зато как удобно, особенно ребенку. Все малыши стоят в очереди к воспитателю застегнуть штанишки, а ваш уже одет, да еще самостоятельно!

Выбираем зимний комбинезон в детский сад.

Совет при покупке зимнего или осеннего комбинезона в садик:

– хорошие молнии,

– фасон под горло,

– немаркий, быстро сохнущий, способный выдержать стирку 2 раза в неделю (стирать придется часто, поэтому пуховики лучше не покупать).

У раздельных и слитных комбинезонов есть свои плюсы и минусы, здесь нужно решить самим.

Дети одеваются поэтапно – сначала все надели колготки, потом кофты, потом штаны-ботинки, потом шапки, и только после этого – куртки. Если у вашего ребенка слитный комбинезон, то ему придется ждать других детишек одетым и он может вспотеет перед выходом на улицу. А это всегда риск простуды.

В слитном комбинезоне во время прогулки у ребенка будет всегда прикрыта спина, даже если он не заправил в штаны кофту или если он сидит на корточках.

Шапка. Зимой –советую шлем. Любой ребенок в состоянии научиться надевать его самостоятельно, минуя завязки, и контроль за степенью их затянутости. Плюс шлемов еще и в том, что не нужен шарф и шея всегда прикрыта. Собственно, правильно подобранный шлем и комбинезон изначально исключают в использовании шарф.

Не надо покупать шапки с завязками. Самостоятельно трехлетний ребенок завязать их (так, чтобы нигде не дуло) не сможет. “Просто шапка” – без завязок и какой-либо фиксации на голове – тоже неудобно, будет съезжать. Уши будут открыты. Такие модели можно покупать только на межсезонье, когда на улице уже практически тепло.

Варежки или краги. Забудьте про перчатки. Двадцать деток, помноженные на 10 пальчиков – и уже можно не думать о прогулке, а только сидеть в раздевалке и вставлять пальчики в свои домики.

Врач ОЭУВиО филиала Федерального  бюджетного учреждения здравоохранения

«Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской  области в Чкаловском

районе города Екатеринбурга,городе Полевской и Сысертском районе»                   Никифорова Л.Ю.

Согласованно:

Главный государственный санитарный врач в Чкаловском районе города

Екатеринбурга, в городе Полевской и в Сысертском районе Потапкина Е.П