

Рациональная одежда детей

в зависимости от температуры помещения

Температура	Одежда
+ 23 градуса С и выше	1-2-слойная одежда: тонкое хлопчатобумажное бельё, лёгкое хлопчатобумажное платье (рубашка) с короткими рукавами, носки, босоножки.
+ 21...+22 градуса С	2-слойная одежда: хлопчатобумажное бельё, хлопчатобумажное или полушерстяное платье (рубашка) с длинными рукавами, колготки или гольфы, туфли.
+ 18...+ 20 градусов С	2-слойная одежда: хлопчатобумажное бельё, хлопчатобумажное или полушерстяное платье (рубашка) с длинными рукавами, колготки или гольфы, туфли
+ 16...+17 градусов С	3-слойная одежда: хлопчатобумажное бельё, хлопчатобумажное или полушерстяное платье (рубашка) с длинными рукавами, трикотажная кофта, колготки, туфли или тёплые тапочки

Рациональная одежда детей

во время прогулки в зависимости от температуры воздуха

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

Рациональная одежда детей

при занятиях физкультурой на улице в разные сезоны года

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