**Что понадобиться ребёнку при посещении детского сада?**

**1. Одежда для группы – 2-3 комплекта.**

Недопустимо нахождение ребёнка в группе в уличной одежде.

***Для мальчиков в зависимости от сезона может быть следующий комплект одежды:***

- нижнее х\б бельё;

- колготы, гольфы или носочки х\б;

- шорты или лёгкие брючки на резинке;

- футболка или рубашка с короткими или длинными рукавами;

- для зимнего периода может понадобиться тёплая жилетка, кофта или свитерок.

***Для девочек в зависимости от сезона может быть следующий комплект одежды:***

- нижнее х\б бельё;

- колготы, гольфы или носочки х\б;

- юбочка или брючки на резинке; платье или сарафан;

- блузка или футболка с коротким или длинным рукавом;

- для зимнего периода может понадобиться тёплая жилетка, кофта или свитерок.

Необходимо учитывать что одежда детей должна соответствовать температурному режиму в групповом помещении!

Одежда должна быть по размеру, удобной, комфортной для ребёнка, из качественных, дышащих материалов, без лишних элементов (завязок, застёжек, поясков и др.), мешающих ребёнку учиться одеваться и раздеваться самому. Нижнее бельё должно быть из хлопчатобумажных тканей.

**2. Одежда для прогулок** по сезону. Одежда должна быть практичной, немаркой, удобной для ребёнка, легко стираться и сушиться. Вся фурнитура (молнии, пуговицы, кнопки и др.) должна быть исправной и не вызывать затруднения в использовании. В жаркое время года обязателен головной убор (кепка, панама или др.). В холодный период хороши комбинезоны и полукомбинезоны, т. к. при приседании спина остаётся закрытой. На руки лучше одевать варежки, а не перчатки. В карман неплохо положить запасные сухие.

**3. Сменная обувь для группы.**

**Обувь должна быть подобрана по размеру.** Здесь крайности неуместны: купленная «размер в размер» обувь быстро станет мала, пальчики придётся поджимать. Это приведёт к неправильному формированию свода стопы. В будущем это может вызвать серьёзные проблемы со здоровьем малыша, ведь нарушения осанки, сколиоз часто развиваются из-за неправильной походки и плоскостопия. Но и взятая с большим запасом обувь также не выход – в ней нога будет скользить, ребёнку будет тяжело, неудобно, а также повышается вероятность травм. Суставные связки в детском возрасте очень слабые, поэтому если обувь ногу не фиксирует, при падениях легко происходят растяжения, подвывихи и вывихи суставов. Запомните правило - **запас должен составлять около полутора сантиметров.**

**Подошва должна быть гибкой, рифлёной, не скользкой, а со стороны пятки выше на 1-1,5 сантиметра.** У внутреннего края подошвы должен быть бугорок – супинатор, который помогает формировать правильный свод стопы, предупреждая развитие плоскостопия. При «косолапии» (носки при ходьбе направлены внутрь) супинатор противопоказан, быть его не должно. Задник тоже немаловажен: он должен быть достаточно твёрдым, чтобы удерживать пятку.

Материал, из которого сделана обувь, должен быть «дышащим», натуральным.

Не допустима не только покупка товаров секонд-хенд, но и использование в одной семье детской обуви, доставшейся по наследству от старших братьев и сестёр. Это связано с тем, что даже при отличных внешних качествах, у ношеной обуви всегда происходит индивидуальная деформация, и функции по удержанию стопы в правильном положении обувь на должном уровне не выполняет.

**4. Пижама для сна.**

**5. Чешки для занятий в музыкальном зале.**

**6. Физкультурная форма:**

**- белая футболка с коротким рукавом;**

**- чёрные шорты, спортивные штаны;**

**- носки, специально для занятий.**