

## *Экипировка будущего первоклассника*

*Одна из важных проблем для родителей будущих первоклассников – как экипировать своего ребёнка.*

*Гигиенисты правильно считают, что детской одежде следует быть лёгкой, мягкой, рационально сконструированной. Самочувствие ребёнка в большой степени зависит от свойств материалов, из которых изготовлена одежда, особенно первый слой, контактирующий с кожным покровом. Лучшие ткани для изготовления детского белья – хлопчатобумажные. Возможны также натуральный шёлк и шерсть, а из синтетики – вискоза. Изделия из нейлона, капрона и других искусственных волокон желательны исключить.*

*Не менее важно правильно подобрать обувь ребёнку. Стопа ребёнка, образованная хрящами, может легко деформироваться, поэтому обувь не должна её сжимать, нарушая крово- и лимфообращение, препятствуя естественному росту ноги. Покупая обувь, помните: длина следа должна быть больше стопы – в носочной части, перед пальцами необходим припуск в 10 мм.*

*Важное значение для правильного развития и роста ноги имеет подошва. Небольшой каблук обязателен. Его высота для дошкольников составляет 5-10 мм, для школьников 8-12 лет – не менее 20 мм.*

*Не последнее место в экипировке будущего первоклассника занимает вопрос о том, в чём носить школьные принадлежности. Что выбрать: портфель, сумку с плечевым ремнём или ранец? Наш совет – ранец или модный у детей и подростков рюкзачок.*

*Ранец или рюкзачок на спине позволяет равномерно распределять нагрузку, освобождает руки. Выбирая покупку, обращайте внимание не только на красоту и яркость. Лучше выбрать лёгкий, прочный, с водоотталкивающей пропиткой или покрытием ранец (рюкзак). Подкладка должна быть из легко моющегося материала. Очень важно, чтобы задняя стенка была плотной, хорошо прилегающей к спине, «держала» позвоночник, не давая ему искривляться. Плечевые ремни должны регулироваться по длине, ширина их не должна быть менее 3,5-4 см.*

*Ну, а теперь о том, что должно лежать в портфеле.*

*Что необходимо приобрести родителям первоклассников:*

*пенал (на одной молнии)*

*в пенале:*

*ручка синяя (с тонко пишущим стержнем) – 2 шт.*

*ручка зелёная – 1 шт.*

*простой карандаш ТМ – 2 шт.*

*линейка 20 см – 1 шт.*

*ластик – 1 шт.*

*цветные карандаши – 12 цветов*

*точилка закрытая – 1 шт.*

*тетрадь в обычную клетку – 5 шт. обложка тетради должна быть*

*тетрадь в крупную клетку – 2 шт. без рисунка («Восход»)*

*обложки для тетрадей (плотные)*

**обложки для учебников (плотные)**

**для урока труда:**

**пластилин – 6-8 цветов**

**дощечка для пластилина – А 4**

**цветная бумага (6-7 цветов) – 2 шт. (А 4)**

**цветной картон (7-10 цветов) – 2 шт. (А 4)**

**клей-карандаш – 1 шт.**

**ножницы с тупыми концами – 1 шт.**

**линейка 30 см – 1 шт.**

**для урока рисования:**

**бумага для черчения – 4 шт.**

**краски акварельные – 12-14 цветов**

**кисти беличьи - №1, №3**

**для урока физкультуры:**

**футболка белого цвета**

**спортивные брюки (тёмные)**

**шорты (тёмные)**

**спортивная обувь (лёгкая, с легко сгибаемой подошвой)**