

Консультация для родителей «Одежда детей в группе и на улице».

Воспитатель: Ладанова М. А.

Правильно одеть ребенка — значит в большой степени обезопасить его от простудных заболеваний, дать возможность свободно двигаться и комфортно себя чувствовать.

Одежда способствует поддержанию постоянной температуры тела человека, ограждает его от неблагоприятных влияний окружающей среды.

Сама **одежда не греет**, но между ней и телом, а также в порах ткани находится воздух, являющийся плохим проводником тепла. Ткань сохраняет тепло тем лучше, чем больше воздуха заключено в ней.

Детское белье — слой **одежды**, прилегающей непосредственно к телу, — должно быть изготовлено из натуральных материалов. Хлопчатобумажное белье не раздражает кожу, легко впитывает пот, не препятствует нормальному воздухообмену с окружающей средой.

Хорошие водоотталкивающие и ветрозащитные свойства синтетических тканей позволяют использовать их для изготовления верхней **одежды для холодной**, сырой и ветреной погоды. В теплые, сухие дни надевать такую **одежду не следует**, так как она, не обладая достаточной воздухопроницаемостью, задерживает испарение влаги, способствует перегреванию тела.

Одежда должна соответствовать возрасту, полу, росту и пропорциям тела ребенка. Она не должна стеснять движений, мешать свободному дыханию, кровообращению, пищеварению, раздражать и травмировать кожные покровы. Недопустимы тугие пояса, высокие тесные воротники. Надо внимательно следить, чтобы резинка трусиков или пояс другой **одежды** малыша были достаточно свободными и находились точно на талии, т. е. между верхней частью бедер и нижней частью ребер. Слишком тугая и высоко расположенная резинка или пояс сжимают ребенку грудную клетку и стесняют ему дыхание.

Одежда для прогулок

Детям одинаково вредно как перегреваться, так и переохлаждаться. Количество слоев **одежды** зависит от температуры воздуха. Дополнительно нужно учитывать скорость ветра. Замечено, что при одной и той же отрицательной температуре воздуха человек мерзнет тем сильнее, чем больше скорость ветра.

Большое значение имеют индивидуальные особенности ребенка. Малоподвижный, постоянно зябнувший ребенок должен быть одет теплее, чем активный. Слишком укутанных малышей можно встретить гораздо чаще, чем недостаточно тепло одетых.

Многие мамы, собираясь на прогулку, стараются одеть ребенка теплее, чем одеваются сами. Но если это прогулка, во время которой ребенок постоянно двигается, а мама за ним наблюдает, то это неправильно.

Вспотевший ребенок имеет гораздо больше шансов заболеть, чем одетый по погоде. К тому же пот может вызвать у ребенка раздражение и сыпь.

Детей нужно одевать не теплее, чем одеваются взрослые, а возможно, даже легче. Дома также слишком тепло одетый малыш быстрее утомляется.

Одевая ребенка, помните, что дети мерзнут меньше, чем взрослые, и больше двигаются.

Одежда в разные сезоны

В жаркую погоду необходимо носить **одежду** из хлопчатобумажной ткани, которая обеспечивает быструю отдачу тепла и предохраняет от перегревания. Летом в теплую солнечную погоду дети могут ходить в легких однослойных костюмчиках без рукавов или в сарафанчиках, на голове должна быть панамка из светлой ткани или шапочка с козырьком для защиты от солнца.

Весной и осенью в дождливую погоду верхняя **одежда** должна быть из непромокаемого материала с подстежкой, обладающей хорошими теплозащитными свойствами. Количество слоев **одежды** между бельем и курткой зависит от температуры воздуха. Если на **улице холодно**, вместо одной толстой теплой вещи лучше надеть две легкие и менее теплые. Между слоями **одежды** создается воздушная прослойка, что способствует сохранению тепла. Более тонкие вещи не стесняют движения и меньше весят, что для ребенка очень важно.

Верхняя зимняя **одежда защищает детей от холода**, ветра и влаги, поэтому должна состоять не менее чем из двух слоев: нижнего — теплозащитного и верхнего — ветрозащитного, предохраняющего от проникновения под **одежду наружного воздуха**.

Покрой **одежды** имеет большое значение для профилактики переохлаждения. Комплект из куртки и полукомбинезона "*(утепленные брюки с грудкой и спинкой на лямках)*" наиболее удобен. Куртки при активных движениях ребенка (*наклонах, подъемах рук вверх*) поднимаются, обнажая поясницу, а спинка полукомбинезона ее прикрывает. Цельнокроеный комбинезон не подходит для прогулок **детей дошкольного возраста**: он сковывает движения, его неудобно одевать. Между бельем и верхней **одеждой** (*в зависимости от погоды*) могут быть рубашка и свитер.

В прохладную погоду, а также зимой при отсутствии сильных морозов детям рекомендуется носить вязанные шапки, хорошо прикрывающие лоб и уши. Хорошей защитой от ветра служит капюшон куртки, надетый поверх шапки.

В уличной **одежде** ребенок находится не только на прогулке, но и в общественном транспорте, в магазинах. В этих случаях нужно иметь возможность снять часть **одежды**, чтобы ребенок не потел.

В любом случае **одежда должна быть чистой**, красивой, яркой и вызывать у ребенка радость и хорошее настроение.

Одежда для детского сада

Собирая малыша в детский сад, подумайте о том, удобно ли ему будет одеваться самому, удобно ли будет это делать воспитателям, которые собирают на прогулку целую **группу детей**. Молнии

и «липучки» предпочтительнее, чем пуговицы, вязаная манишка удобнее и надежнее, чем шарф, рукавички, пришитые к резинке, не потеряются, а шапочка-шлем плотно закроет уши.

Чтобы избежать перегревания во время сборов на прогулку, **детей** в детском саду приучают одеваться последовательно: вначале «низ» — колготки, брюки, носки, ботинки; затем «верх» — свитер, шапка и — в последнюю очередь — шарф и куртка.

Одежда для пребывания в группе должна быть максимально удобной, не сковывающей движения ребенка. Эластичные подтяжки опасны — при движениях металлические или пластмассовые застёжки могут отстегнуться и травмировать голову ребенка. Если ребенок склонен к потливости, собирая его в детский сад, нужно захватить с собой запасную футболку, чтобы воспитатели могли его переодеть.

На **одежде ребенка** (для прогулки и для пребывания в *группе*) должен быть карман — для чистого носового платка.

Уход за одеждой

Одежду следует менять при каждом загрязнении. Белье, носки, колготки рекомендуется менять ежедневно.

Для стирки хлопчатобумажного белья машинная стирка — самый практичный вариант. При ручной стирке надо очень тщательно полоскать белье. При стирке шерстяных вещей следует соблюдать определенные требования, чтобы вещи не свалялись и не сели: изделия стирают в теплой воде, легко сжимая, не следует выкручивать их или тереть, прополоскать 3 раза в воде той же температуры, что и при стирке, отжать в полотенце, сушить в разложенном виде.

Пижама, в которой ребенок спит в детском саду, нужно стирать каждую неделю, как и спортивную форму, в которой ребенок ходит на занятия физвоспитанием.

Для стирки детской **одежды** следует использовать специальные, предназначенные для этой цели порошки или детское мыло.

Обувь

Как только ребенок начинает вставать на ножки и пытаться ходить, ему нужно надевать ботиночки. Следует покупать обувь известных фирм, имеющую сертификаты качества. Верх обуви должен быть сделан из материалов, пропускающих воздух, — кожи, замши, текстиля. По возможности старайтесь избегать синтетических материалов. Перед покупкой проверьте внутреннюю поверхность туфель: там не должно быть грубых швов или неровностей.

Обращайте особое внимание на наличие супинатора — одного из главных элементов «правильной» обуви, представляющего собой плотное возвышение на внутренней стороне стельки. Супинатор поддерживает своды стопы и способствует равномерному распределению нагрузки при ходьбе. Подошва обуви должна быть плотной, не гибкой, но податливой для амортизации при ходьбе. При абсолютно плоской подошве сложнее сохранять равновесие при

ходьбе. Для нормальной осанки и правильного формирования свода стопы нужен небольшой каблук.

Тесная обувь может привести к изменению формы стопы, способствовать врастанию ногтей, образованию мозолей. Сдавливая кровеносные сосуды и нарушая кровообращение, тесная обувь в холодное время года способствует охлаждению ног. Слишком свободная обувь также нежелательна, так как она затрудняет движение, вызывает потертости ног, в обуви «на вырост» ребенок чаще падает, у него нарушается осанка. Обувь должна подходить по размеру. Во время примерки вложите свой палец между задником и пяткой. Если палец не входит, обувь мала. Если входит свободно, слишком велика. Зимнюю обувь меряйте с шерстяным носком.

Ноги малыша растут быстро, его первые башмачки быстро станут ему малы. Следует почаще проверять, удобно ли он себя чувствует, и когда вы убедитесь, что большой палец ножки малыша касается носка ботинка (в положении ребенка стоя, нужно покупать ему новую пару обуви).

Различают домашнюю, уличную и спортивную обувь. Обувь для детского сада — вариант домашней обуви. Малышам нельзя носить шлепанцы любых видов, мягкие, свободные тряпичные тапочки. Домашние тапочки должны напоминать туфли — облегающие, открытые, с хорошей вентиляцией.

Ходить дома босиком ребенку не рекомендуется. Хождение босиком по ровному твердому полу может задержать формирование свода стоп и способствовать усилению плоскостопия. Летом, когда достаточно тепло и нет опасности поранить или занозить ногу, детям нужно и полезно ходить босиком по земле, траве, мокрому песку, камешкам.

Уличная обувь — более закрытая, чем домашняя. В теплое время года удобна текстильная обувь — легкая, воздухопроницаемая и гигроскопичная. Если вы покупаете босоножки, стопа ребенка должна быть плотно зафиксирована ремешками. Носок уличной обуви для профилактики травматизма лучше выбирать закрытый. Резиновые сапожки с проложенными в них стельками или чехлами из ткани, хорошо впитывающей влагу, надевают в сравнительно теплую погоду на время прогулок по влажной земле и траве. Зимой на прогулках следует носить утепленные кожаные ботинки, а в очень сильные морозы — валенки. По возвращении с прогулок обувь нужно обязательно очищать от снега и просушивать. Внимательно следите за тем, чтобы зимняя обувь не была ребенку мала. Ботинки или сапожки, которые немного велики, можно носить с двумя парами носков.

Спортивная обувь должна поддерживать стопу при активных движениях. Для профилактики травм важны негладкая, амортизирующая подошва и плотная фиксация. «Липучки» или шнурки позволяют добиться идеального облегания ног с учетом их анатомических особенностей. Чешки детям надевают только на музыкальные занятия, для занятий физкультурой они не подходят. Тонкая кожаная подошва скользит и не амортизирует, фиксацию и поддержку стопы чешки также не обеспечивают.

Не менее важно правильно выбрать носки. Они должны быть подходящего размера — маленькие сжимают ноги, а большие собираются складками и способствуют формированию потертостей. Носки с пяткой гораздо удобнее носков без нее. У качественных носков материал на пятках и мысках толще, чем в других местах, — это делает их более долговечными.

Носки из натуральных волокон (*хлопка и шерсти*) лучше впитывают влагу и позволяют ногам «дышать».

Одежда, так же как и обувь должны быть обязательно подписаны, чтобы не произошло путаницы.