

Одяг дітей у групі і на вулиці

Правильно одягнути дитину - значить в великій мірі убезпечити його від простудних захворювань, дати можливість вільно рухатися і комфортно себе почувати.

Одяг сприяє підтримці постійної температури тіла людини, захищає його від несприятливих впливів навколишнього середовища. Сам одяг не гріє, але між нею і тілом, а також в порах тканини знаходиться повітря, що є

поганим провідником тепла. Тканина зберігає тепло тим краще, чим більше повітря укладено в ній. Дитяча білизна - шар одягу, що прилягає безпосередньо до тіла, - повинно бути виготовлено з натуральних матеріалів. Бавовняну білизну не подразнює шкіру, не перешкоджає нормальному повітрообміну з навколишнім середовищем.

Хороші водовідштовхувальні й вітрозахисні властивості синтетичних тканин дозволяють використовувати їх для виготовлення верхнього одягу для холодної, сирої і вітряної погоди.

У теплі, сухі дні надягати такий одяг не слід, так як вона, не володіючи достатньою повітропроникністю, затримує випаровування вологи, сприяє перегрівання тіла.

Одяг повинен відповідати віку, статі, росту і пропорціям тіла дитини. Вона не повинна заважати вільному диханню, кровообігу, травлення, дратувати і травмувати шкірні покриви. Неприпустимі тугі пояси, високі тісні коміри. Треба уважно стежити, щоб гумка трусиків або пояс іншого одягу малюка були досить вільними і знаходилися точно на талії, т. Е. Між верхньою частиною стегон і нижньою частиною ребер. Занадто туга і високо розташована гумка або пояс стискають дитині грудну клітку і стискають йому дихання.

Одяг для прогулянок

Дітям однаково шкідливо як перегріватися, так і переохолоджуватися. Кількість шарів одягу залежить від температури повітря. Додатково потрібно враховувати швидкість вітру. Помічено, що при одній і тій же мінусовій температурі повітря людина мерзне тим сильніше, чим більше швидкість вітру.

Велике значення мають індивідуальні особливості дитини. Малорухливий, постійно зябнущій дитина повинна бути одягнений тепліше, ніж активний. Занадто закутаних малюків можна

зустріти набагато частіше, ніж недостатньо тепло одягнених.

Багато мам, збираючись на прогулянку, намагаються одягнути дитину тепліше, ніж одягаються самі. Але якщо це прогулянка, під час якої дитина постійно рухається, а мама за ним спостерігає, то це неправильно. Спітнілий дитина має набагато більше шансів захворіти, ніж одягнений по погоді. До того ж піт може викликати у дитини роздратування і висип.

Дітей потрібно одягати не теплий, ніж одягаються дорослі, а можливо, навіть легше. Будинки також занадто тепло одягнений малюк швидше втомлюється.

Одягаючи дитину, пам'ятайте, що діти мерзнуть менше, ніж дорослі, і більше рухаються.

Одяг в різні сезони

У спекотну погоду необхідно носити одяг з бавовняної тканини, яка забезпечує швидку віддачу тепла і оберігає від перегрівання. Влітку в теплу сонячну погоду діти можуть ходити в легких одношарових костюмчиках без рукавів або в сарафанчиках, на голові повинна бути панамка зі світлої тканини або шапочка з козирком для захисту від сонця.

Навесні і восени в дощову погоду верхній одяг повинна бути з непромокаючої матеріалу з підстібками, що володіє хорошими теплозахисними властивостями. Кількість шарів одягу між білизною і курткою залежить від температури повітря. Якщо на вулиці холодно, замість однієї товстої теплої речі краще надягти дві легкі і менш теплі. Між шарами **одягу** створюється повітряний прошарок, що сприяє збереженню тепла. Більш тонкі речі не утрудняють руху і менше важать, що для дитини дуже важливо.

Верхній зимовий одяг захищає дітей від холоду, вітру і вологи, тому повинна складатися не менше ніж з двох шарів: нижнього - теплозахисного і верхнього - вітрозахисного, що оберігає від проникнення під одяг зовнішнього повітря.

Крій **одягу** має велике значення для профілактики переохолодження. Комплект з куртки і напівкомбінезона "*(утеплені штани з грудкою і спинкою на лямках)*" найбільш зручний. Куртки при активних рухах дитини (*нахилах, підйомах рук вгору*) піднімаються, оголюючи поперек, а спинка напівкомбінезона її прикриває. Цільнокроєна комбінезон не підходить для прогулянок дітей дошкільного віку: він сковує рухи, його незручно одягати. Між білизною і верхнім одягом (*в залежності від погоди*) можуть бути сорочка і светр.

У прохолодну погоду, а також взимку при відсутності сильних морозів дітям рекомендується

носити в'язані шапки, добре прикривають лоб і вуха. Доброю захистом від вітру служить капюшон куртки, надітий поверх шапки.

У вуличному одязі дитина знаходиться не тільки на прогулянці, але і в громадському транспорті, в магазинах. У цих випадках потрібно мати можливість зняти частину **одягу**, щоб дитина не пітнів.

У будь-якому випадку одяг повинен бути чистим, красивого, яскравого і викликати у дитини радість і гарний настрій.

Одяг для дитячого садка

Збираючи малюка в дитячий сад, подумайте про те, чи зручно йому буде одягатися самому, чи зручно буде це робити вихователям, які збирають на прогулянку цілу **групу дітей**.

Блискавки і «*липучки*» краще, ніж гудзики, в'язана манишка зручніше і надійніше, [ніж шарф](#), рукавички, пришиті до гумки, що не загубляться, а шапочка-шолом щільно закриє вуха.

Щоб уникнути перегрівання під час зборів на прогулянку, дітей в дитячому садку привчають одягатися послідовно: спочатку «*низ*» - колготки, штани, шкарпетки, черевики; потім «*верх*» - светр, шапка і - в останню чергу - шарф і куртка.

Одяг для перебування в групі повинна бути максимально зручним, не сковувати рухи дитини.

Еластичні підтяжки небезпечні - при рухах металеві або пластмасові застібки можуть отстегнутися і травмувати голову дитини. Якщо дитина схильна до пітливості, збираючи його в дитячий сад, потрібно захопити з собою запасну футболку, щоб вихователі могли його переодягнути.

На одязі дитини (*для прогулянки і для перебування в групі*) повинен бути кишеню - для чистої носової хустки.

Догляд за одягом

Одяг слід міняти при кожному забрудненні. Білизна, шкарпетки, колготки рекомендується міняти щодня.

Для прання бавовняної білизни прати у пральній машині - самий практичний варіант. При ручному пранні треба дуже ретельно полоскати білизну. При пранні шерстяних речей слід дотримуватися певних вимог, щоб речі не зваляти і не сіли: вироби перуть у теплій воді, легко

стискаючи, не слід викручувати їх або терти, прополоскати 3 рази в воді тієї ж температури, що і при пранні, віджати в рушник, сушити в розкладеному вигляді.

Піжаму, в якій дитина спить в дитячому саду, потрібно прати щотижня, як і спортивну форму, в якій дитина ходить на заняття фізвихованням.

Для прання дитячого **одягу** слід використовувати спеціальні, призначені для цієї мети порошки або дитяче мило.

Взуття

Як тільки дитина починає вставати на ніжки і намагатися ходити, йому потрібно надягати черевички. Слід купувати взуття відомих фірм, що має сертифікати якості. Верх взуття повинен бути зроблений з матеріалів, [які пропускають повітря](#), - шкіри, замші, текстилю.

По можливості намагайтеся уникати синтетичних матеріалів. Перед покупкою перевірте внутрішню поверхню туфелі: там не повинно бути грубих швів або нерівностей.

Звертайте особливу увагу на наявність супінатора - одного з головних елементів «*правильної*» взуття, що представляє собою щільне піднесення на внутрішній стороні устілки. Супінатор підтримує склепіння стопи і сприяє рівномірному розподілу навантаження при ходьбі.

Підощва взуття повинна бути щільною, що не гнучкою, але піддатливою для амортизації при ходьбі. При абсолютно плоскій підшві складніше зберігати рівновагу при ходьбі. Для нормальної постави і правильного формування зводу стопи потрібен невеликий каблучок.

Тісне взуття може призвести до зміни форми стопи, сприяти вrostання нігтів, утворенню мозолів. Здавлюючи кровоносні судини і порушуючи кровообіг, тісне взуття в холодну пору року сприяє охолодженню ніг. Занадто вільне взуття також небажана,

тому що вона ускладнює рух, викликає потертості ніг, у взутті «*на виріст*» дитина частіше падає, у нього порушується постава. Взуття має підходити за розміром. Під час примірки вкладіть свій палець між задником і п'ятою. Якщо палець не входить, взуття мала. Якщо входить вільно, занадто велика. Зимове взуття міряйте з вовняним носком.

Ноги малюка ростуть швидко, його перші черевички швидко стануть йому малі. Слід частіше перевіряти, чи зручно він себе почуває, [і коли ви переконаєтеся](#), що великий палець ніжки малюка стосується носка черевика (в положенні дитини стоячи, потрібно купувати йому нову пару взуття).

Розрізняють домашній, вуличний і спортивне взуття. Взуття для дитячого саду - варіант домашнього взуття. Малюкам не можна носити шльопанці будь-яких видів, м'які, вільні ганчіркові тапочки. Домашні тапочки повинні нагадувати туфлі - облягаючі, відкриті, з хорошою вентиляцією.

Ходити будинку босоніж дитині не рекомендується. Ходіння босоніж по рівній твердому підлозі може затримати формування зводу стоп і сприяти посиленню плоскостопості. Влітку, коли досить тепло і немає небезпеки поранити або занозить ногу, дітям потрібно і корисно ходити босоніж по землі, траві, мокрому піску, камінцях.

Вулична взуття - більш закрита, ніж домашня. У теплу пору року зручна текстильне взуття – легка, повітропроникна та гігроскопічна. Якщо ви купуєте босоніжки, стопа дитини повинна бути щільно зафіксована ремінцями. Носок вуличному взутті для профілактики травматизму краще вибирати закритий. Гумові чобітки з прокладеними в них устілками або чохлами з тканини, добре вбирає вологу, надягають в порівняно теплу погоду на час прогулянок по вологій землі і траві. Взимку на прогулянках слід носити утеплені шкіряні черевики, а в дуже сильні морози - валянки. Після повернення з прогулянок взуття потрібно обов'язково очищати від снігу і просушувати. Уважно стежте за тим, щоб зимова взуття не була дитині мала.

Черевики або чобітки, які трохи великі, можна носити з двома парами шкарпеток.

Спортивне взуття повинна підтримувати стопу при активних рухах. Для профілактики травм важливі негладка, що амортизує підошва і щільна фіксація. «*Липучки*» або шнурки дозволяють досягти ідеального облягання ніг з урахуванням їх анатомічних особливостей.

Чешки дітям надягають тільки на музичні заняття, для занять фізкультурою вони не підходять. Тонка шкіряна підошва ковзає і не амортизує, фіксацію і підтримку стопи чешки також не забезпечують.

Не менш важливо правильно вибрати шкарпетки. Вони повинні бути відповідного розміру

- маленькі стискають ноги, а великі збираються складками і сприяють формуванню потертостей. І шкарпеток без неї. У якісних шкарпеток матеріал на п'ятах і мисках товщі, ніж в інших місцях, - це робить їх більш довговічними.

Шкарпетки з натуральних волокон (*бавовни і шерсті*) краще вбирають вологу і дозволяють ногам «*дихати*».

Одяг, так само як і взуття повинні бути обов'язково підписані, щоб не відбулося плутанини.

