

Консультация для родителей

Тема: «Гигиенические требования к детской одежде»

Воспитатель 2 младшей группы

МАДОУ «Детский сад с. Маяк»

Дмитриева П.А.

Одежда способствует поддержанию постоянной температуры тела человека, ограждает его от неблагоприятных влияний солнца, термических и других повреждений. В холодную погоду она защищает от излишней потери тепла, в жаркую – не препятствует теплоотдаче.

Большие или меньшие теплосохраняющие свойства одежды зависят от ее покроя, пошива, количества слоев, качества ткани.

Сама одежда не греет, но между нею и телом, а также в порах ткани находится воздух, являющийся проводником тепла.

Высокой теплозащитной способностью, хорошей воздухопроницаемостью обладают шерсть, мех, ватин, трикотаж, фланель, поролон, байка, из них шьют одежду для холодного времени года.

Для летней одежды используют гигроскопичные, хорошо и быстро впитывающие и постепенно испаряющие влагу ткани, т.к. они способствуют охлаждению тела; это – батист, бязь, ситец, сатин.

Одежда из водоотталкивающих, прорезиненных или кожаных тканей удобна в прохладную, сырую погоду. В теплые, сухие дни надевать ее не следует, т.к. она задерживает испарение влаги, способствует перегреванию тела.

Таким образом, одежда должна соответствовать времени года и погоде, 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, лифы, сдавливающие грудную клетку, тесные воротнички и горловины.

Одежда и обувь дошкольника

Детское белье, в том числе и постельное, шьют из белых хлопчатобумажных тканей, которые не линяют при стирке и кипячении. Нижнее белье должно быть на проймах, бретели плохо держатся на плечах у ребенка. Покрой повседневной одежды простой, без излишних украшений, затрудняющих стирку и глажение, без узких манжет, мешающих мытью рук. В верхней одежде желательно иметь карман для носового платка.

Одежда для прогулок должна защищать детей от холода и атмосферной влаги, исключать поступление холодного воздуха через застежки, воротники, рукава. Поэтому лучше приобретать одежду не менее чем из двух слоев: нижнего – теплозащитного (высокопористого, упругого материала) и верхнего –

ветрозащитного. Полностью воздухо непроницаемые ткани для детской одежды не рекомендуются.

В прохладную ветреную погоду, а также зимой при отсутствии сильных морозов детям рекомендуется надевать шерстяные вязаные шапочки, хорошо прикрывающие лоб и уши, в сильные морозы – меховые шапки или шапки-ушанки.

Любая *обувь, предназначенная для детей*, должна иметь надежные и удобные застежки, не препятствующие движению. Открытые туфли сжимают тыльную часть стопы, вызывая быстрое утомление мышц и нарушая кровообращение.

Важно, чтобы детская обувь была легкой, удобной, имела эластичную подошву, прочный задник, не допускающий скольжение стопы кзади, широкий носок и каблук высотой 5-10 мм. Каблук необходим: он несколько повышает свод стопы, увеличивая его рессорность, защищает пятку от ушибов, повышает износоустойчивость обуви.

Тесная, грубо сшитая обувь может привести к изменению формы стопы и ноги ребенка, потливости и отеку ног, искривлению пальцев, врастанию ногтей, образованию пяточной шпоры, мозолей. Сдавливая кровеносные сосуды, тесная обувь в холодное время года ускоряет их охлаждение. Слишком свободная обувь затрудняет движения, вызывает потертости ног.

Ширина детской обуви в области пальцев ног должна составлять 40% от ее длины, что отвечает анатомическому строению стопы ребенка (не вызывает искривления большого пальца). Носок приподнят кверху на 15 мм., между кончиками пальцев и передней частью обуви остается пространство в 0,5 – 1 см. удобной считается такая обувь, в которой можно свободно шевелить большим пальцем. Средний годовой прирост длины стопы у дошкольников 10-11 мм., поэтому раз в 2-3 месяца проверяйте, не стала ли обувь ребенку тесной. При подборе обуви надо учитывать не только размер, но и полноту ноги, которая у детей дошкольного возраста сильно варьирует.

Для повседневной носки не рекомендуется резиновая и лакированная обувь, т.к. она обладает плохой воздухопроницаемостью и гигроскопичностью, способствует образованию опрелости ног.

В теплое время года наряду с кожаной рекомендуется носить обувь из различных текстильных материалов, используемых целиком или в комбинации с кожей.

Зимой в холодную погоду используют валенки, но время пребывания в них не должно быть длительным, т.к. симметричная форма носочной части может оказать отрицательное влияние на формирование детской стопы. Носить валенки в помещении нельзя, это способствует потливости ног, возникновению плоскостопия, расслабляет связочный аппарат, мешает закаливанию ребенка.

Спортивная обувь предназначена только для музыкальных и физкультурных занятий, спортивных игр, туристических походов. Носят ее с шерстяными носками или вкладными стельками, хорошо впитывающими влагу.

Загрязнившуюся одежду надо своевременно чистить, стирать, кипятить и гладить (например, за 10 дней носки вес одежды увеличивается на 11%, снижаются ее гигроскопичные и тепловые свойства, ткань пропитывается потом, салом и в ней увеличивается количество микробов).

Белье и комнатную одежду следует менять при каждом загрязнении и после каждого купания ребенка. Носки, колготы, гольфы – не реже чем через каждые 2-3 дня. Смена белья для детей старше 2 лет производится раз в 5-7 дней. Постельные принадлежности проветривают, сушат раз в месяц; а одеяла 1-2 раза в год стирают.

С первых дней пребывания ребенка в детском саду мы прививаем ему навыки бережного отношения к своей одежде. Перед сном малыш должен аккуратно сложить одежду на стульчик, а дома повесить на специальные плечики. Проснувшись, раньше, чем приступить к одеванию, он откидывает одеяло на заднюю спинку кровати для проветривания простыни и пододеяльника, затем одевается и застилает свою постель.