

Среди мероприятий, направленных на укрепление здоровья и улучшения физического развития ребенка, немаловажным является соблюдение гигиенических требований к его одежде и обуви.

Требования к летней детской одежде.

В летний период большая часть деятельности детей в ДОУ проходит на улице. Необходимо следить за тем, чтобы одежда для летних прогулок, занятий на свежем воздухе соответствовала погодным условиям и была комфортной для ребенка. Ткань для детской одежды не должна электризоваться и пиллинговаться (образовывать катышки). Для летней одежды предпочтительнее натуральные ткани (хлопок, батист, ситец, лен). Одежда должна подходить ребенку по размеру. Тесная или облегающая одежда способствует появлению потницы, а ее швы и окантовка натирают кожу ребенка при движении.

В покрое детской одежды рекомендуется избегать следующих элементов: пояс, стягивающая резинка, глухой воротник.

Обеспечить хорошую вентиляцию кожи ребенка помогут: открытый ворот (вырез), широкая пройма, короткий рукав (или одежда без рукавов).

В полдень, когда активность солнца достигает своего максимума, не следует надевать на ребенка очень открытую одежду (топики, сарафаны, майки), т.к. в ней тело в большей степени подвержено воздействию солнечного излучения. Собирая ребенка в детский сад, родителям следует помнить о том, что в течение дня температура воздуха может измениться. Как правило, в утренние часы она ниже, чем в полдень. Поэтому необходимо подбирать одежду так, чтобы ребенок мог снять часть ее в случае необходимости.

Перегрев и чрезмерное потоотделение могут спровоцировать простудные заболевания. Голова ребенка должна быть защищена от солнца. Следует отдавать предпочтение уборам, выполненным из натуральных тканей. Синтетические материалы могут привести к опрелостям и появлению перхоти. Головной убор должен плотно прилегать к голове, иметь поля или козырек. Когда ребенок находится в тени, головной убор лучше снимать.

Требования к одежде детей:

Температура воздуха 18-20°C

Одежда: х/б белье, платье из полушерстяной или толстой х/б ткани, колготы, на ногах туфли. Допустимое число слоев одежды в области туловища – 2-3 слоя.

Температура воздуха 21- 22°C

Одежда: х/б белье, платье (рубашка) из тонкой х/б ткани с коротким рукавом, гольфы, на ногах легкие туфли или босоножки. Допустимое число слоев одежды в области туловища – 2 слоя.

Температура 23° С и выше

Одежда: тонкое х/б белье или без него, легкое платье, летняя рубашка без рукавов, носки х/б, на ногах босоножки. Допустимое число слоев одежды в области туловища – 1-2 слоя

Как правильно выбрать детскую обувь.

Стопа – важная часть скелета человека. Она служит «фундаментом» организма, принимает на себя нагрузку всего тела во время движения. У маленьких детей стопы гибкие и мягкие, и пока кости еще не окрепли, очень чувствительны к любому давлению и нагрузкам. Если обувь мала или плохо облегает ногу, стопа будет стремиться приспособиться к форме обуви и может сформироваться неправильно, у ребенка развивается плоскостопие.

Во время примерки обуви следует обращать внимание на то, чтобы перед большим пальцем оставалось пространство в 1 см. Для этого примеряющий обувь ребенок должен стоять, а не сидеть. Только если стопа несет всю массу тела, можно выяснить действительную длину и ширину стопы.

Детская обувь не должна быть и слишком большой, поскольку она будет недостаточно поддерживать и фиксировать ногу ребенка. Стараясь удержаться в ботинке, нога малыша будет в постоянном напряжении, что может привести к неправильному формированию стопы. Ботиночки не должны быть слишком свободными в пятке и подъеме, обувь должна плотно обхватывать ногу.

В приобретаемой обуви не должно быть складок, рубцов, бугров и т. п. Подошва не должна царапать или пачкать пол. Исключается наличие запаха, выделение химических ингредиентов во внутриобувное пространство и окружающую среду в любых условиях быта и сезонов года.

Не рекомендуется донашивать обувь за другими детьми. Даже если ее размер и полнота совпадают, обувь изнашивается индивидуально. Характер износа отражает особенности строения ног предыдущего владельца, и пользование такой парой обуви может привести к мышечным расстройствам, деформации.

Ноги ребенка сильно потеют, поэтому важно, чтобы обувь давала возможность ногам «дышать» позволяя избежать дискомфорта, неприятных запахов и грибковых заболеваний кожи. Лучше всего выбирать обувь из натуральных материалов (натуральной кожи, текстиля), либо обувь с перфорацией, применением специальных мембранных материалов.

Таким образом, выбирать обувь для дошкольника желательно с учетом следующих рекомендаций:

- обувь не должна быть заужена в носочной части, поскольку это приводит к деформации большого пальца;
- чрезмерно свободная обувь также оказывает отрицательное влияние – могут появиться потертости, мозоли;
- подошва должна быть гибкой, высота каблука не более 1 см;
- обувь должна иметь фиксированный задник (позволяет прочно удерживать пяточную кость и предотвращает ее отклонение наружу);
- обеспечивать прочную фиксацию в носочной части (открытый носок в сменной обуви не способствует устойчивому положению стопы и создает угрозу травматизации пальцев стопы);
- не рекомендуется носить туфли типа (лодочки), домашние тапочки, кроссовую обувь, туфли с нефиксированным задником;
- в качестве сменной обуви в детском саду рекомендуются сандалии с частично закрытой носочной частью и фиксированным задником.