

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 3 КИРОВСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»
(МОУ Детский сад № 3)

Газета для родителей

«Здоровый дошкольник»

Выпуск № 4

Как одежда влияет на здоровье ребенка ...





Одежда и обувь для детского сада, для прогулок.

Одежда для прогулок должна быть подобрана таким образом, чтобы ребенок мог одеться с минимальной помощью воспитателя или самостоятельно.

Обувь должна быть без шнурков — например, на молнии или на липучках.

Куртка должна быть без пуговиц. Оптимальной застежкой являются липучки или молнии.

Шапку лучше покупать без завязок — например, с застежкой на липучке.

Вместо шарфа удобнее использовать «манишку», которую надевают через голову.

Для маленьких детей лучше купить не перчатки, а варежки. Малышам старших групп, напротив, удобнее в перчатках. Весной и осенью ткань, из которых сшиты рукавицы, должна быть непромокаемой. К варежкам нужно пришить тесемку или резинку. Не пришивайте резинку к куртке! Достаточно продеть ее в петельку для вешалки, чтобы можно было снять и посушить на батарее отопления.

Детям одинаково вредно как перегреваться, так и переохлаждаться. Количество слоев одежды зависит от температуры воздуха. Дополнительно нужно учитывать силу ветра. При одинаковой 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. (Речь не идет о детях, «гуляющих» в колясках, им нужна дополнительная защита.)

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

"Правильная" обувь.

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 приложенными в них стельками или чехлами из ткани, хорошо впитывающей влагу, надевают в сравнительно теплую погоду на время прогулок по влажной земле и траве. Не надевайте ребенку (по крайней мере, до 3-4-летнего возраста) резиновые сапожки слишком часто или надолго – ноги в них очень потеют. При низких температурах воздуха детям лучше надевать кожаные ботинки.

Зимой на прогулках следует носить утепленные кожаные ботинки, а в очень сильные морозы – валенки с калошами. 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» 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.

Ортопеды не рекомендуют надевать чужую обувь, бывшую в употреблении. Разношенные туфли не будут плотно фиксировать ногу в правильном положении, а если у предыдущего владельца была деформация стопы, то возникшие в процессе носки дефекты окажут неблагоприятное влияние. «По наследству» могут передаваться только резиновые сапоги или практически не ношенная обувь.

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».

Выбирайте правильную обувь

● Первые ботиночки для малыша должны быть только из натуральных материалов. Это может быть кожа или плотная ткань. Ножка должна дышать.

● Первая обувь должна быть достаточно высокой – выше лодыжки. Она должна фиксировать голеностопный сустав почти неподвижно, чтобы ножка не болталась.

● На щиколотке обувь должна плотно фиксироваться застежкой, шнуровкой или липучкой.

● Задник должен быть обязательно жестким, чтобы пятка малыша не съезжала. При выборе нажмите на задник – вмятин остаться не должно.

● На детской обуви тоже нужен каблучок, но маленький – не больше 1,5 см.

● Желательно, чтобы пальчики были закрыты – ребенок часто спотыкается и может отбить их. Нос должен быть закругленным.

● Обычно в качественной детской обуви уже есть ортопедическая стелька-супинатор. Она поможет поддерживать свод и стопу в правильном положении.

● Внутренний край детской обуви обязательно должен быть прямым, а не закругленным, как на некоторых взрослых вещах.




КАК ОДЕВАТЬ РЕБЕНКА В ДЕТСКИЙ САД

Одежда детей, посещающих дошкольное учреждение, должна быть комфортной, удобной, не затрудняющей движений, и, что очень важно, - соответствующей климатическим условиям.

Одевайте ребенка так, чтобы ему было легко, удобно и сухо. Если малыш укутан в лишнюю одежду, это ограничивает его подвижность и приводит к потливости, что может вызвать лишь простуду. Зимой при морозе ниже $-10\text{ }^{\circ}\text{C}$, предпочтение отдавайте шерстяной одежде по сравнению с меховой. Летом, весной и осенью главное, чтобы не намокали ноги: проверяйте, сухие ли носки (колготки) у ребенка, когда он вернулся с прогулки. Особое внимание уделите тому, чтобы у вашего ребенка была прочная обувь. Ребенку необходимо иметь запасной комплект одежды: белье, колготки, шорты, юбку, кофту, гетры, носки. Не забывайте и о носовых платках. Для занятий физическими упражнениями нужны шорты, майка, носки, спортивная обувь. Для занятий на улице: легкая куртка, спортивный костюм, спортивная шапочка.

Если в садике есть бассейн, то комплект для него: резиновую шапочку для плавания, полотенце, мыло, мочалку, сменное белье.





Как одевать ребенка летом

Чтобы прогулка приносила только радость, необходимо знать, как одевать ребенка по погоде. В противном случае перегрев или переохлаждение могут привести к различным заболеваниям, а иммунитет ребенка будет подвергаться постоянным испытаниям.

Летом одежда должна быть из легких тканей, хорошо впитывающих и отдающих влагу.

Ребенок легко перегревается и переохлаждается, поэтому ему нужно создать состояние теплового равновесия, которое достигается правильно подобранной одеждой. Последнее особенно важно, если ребенок, гуляя, много двигается. Не забывайте, что двигательная активность ребенка на прогулке значительно выше, чем у взрослых. Поэтому летом достаточно тоненькой футболочки или сарафанчика. Особенно важно помнить о необходимости головного убора во избежание солнечного удара.

Одежда для прогулок осенью



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

Сама одежда не греет, но между ней и телом, а также в порах ткани находится воздух, являющийся плохим проводником тепла. Большие или меньшие теплосохраниющие свойства одежды зависят от ее покроя, количества слоев и от качества ткани, из которой она сшита. Ткань сохраняет тепло тем лучше, чем больше воздуха заключено в ней. Высокой теплозащитной способностью обладают мягкие, рыхлые ткани: шерсть, вельвет, трикотаж, флис, синтепон.

В дождливую погоду верхняя одежда должна быть из непромокаемого материала с подстежкой, обладающей хорошими теплозащитными свойствами. Очень удобны куртки на синтепоновой подкладке: они легкие, достаточно теплые и, что немаловажно, легко стираются и быстро сохнут.

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.



Как одевать ребенка зимой?

Чем меньше ваш малыш, тем большие требования должны выдвигаться к его одежде зимой.

Детская одежда зимой должна быть более теплозащитой, чем у взрослого. полностью отвечать возрасту и размерам частей тела малыша. Не желательно одевать ребенку одновременно несколько пар рубашек, штанов и т.д. Одежда должна быть теплой, но не тяжелой, свободной, но не слишком просторной. Белье подбирайте натуральное: из байка, фланели или льна.

Вредно слишком тепло укутывать голову и шею ребенка. Из головных уборов наиболее удобны шерстяные шапочки типа "лыжных".

Итак, зимой малышу необходимо теплое белье, теплая легкая одежда, пальто или куртка с верхом непроницаемым влагой и ветром. Одевайте ребенка тепло, но не излишне, чтобы ему было удобно и легко.

Зимой рациональнее будет одежда темных оттенков, которые поглощают наибольшее количество солнечного света.



Как одевать ребенка весной?

Для ранней весны лучше приобрести раздельный комбинезон, непромокаемый и легко стирающийся. Для более теплого времени уместны будут ветровки, которые защитят от порывов ветра, и плотные брюки. Такая одежда подойдет как мальчикам, так и девочкам.

Важной частью одежды ребенка является шапочка. Очень удачна модель "труба", выполняющая роль шапочки и шарфа. Головной убор должен быть теплым, но не жарким, приятным в носке, легко стирающимся и непромокаемым.

Шарфики могут быть любыми, но вот завязаны они должны быть аккуратно, чтобы не мешали ребенку играть.

А вот варежки лучше выбрать такие, что позволят ребенку взять совочек, веточку, т.е. гибкие, тонкие, но достаточно теплые и непромокаемые.

Обувь должна быть удобной, легкой, на гибкой подошве, желательно из натуральной кожи.

