

Консультация для родителей

Одежда детей в группе и на улице

Перед родителями, которые отдают своего ребенка в детский сад, всегда встает задача, какая одежда и обувь для детского сада понадобятся. И это правильно, ведь в детском саду дети не только находятся в группе, но и занимаются спортом, ходят на прогулки и т. д.

Следует знать всем родителям, что для ребенка одинаково вредно и переохлаждение, и перегревание. Одежду для прогулок на улице следует выбирать по сезону.

При выборе одежды для прогулок нужно учитывать индивидуальные качества малыша. Например, если ребенок малоподвижный, то лишняя кофточка не помешает, если же малыш активный (постоянно находится в движении), то кутать его вовсе не стоит. При интенсивных движениях температура тела увеличивается, если ребенку в одежде жарко, то он начинает потеть, что при ветреной погоде нежелательно и может привести к простудным заболеваниям, а также стать причиной возникновения сыпи и раздражения, что так же мало приятно. Одежду следует выбирать из натуральных тканей, т. к. они лучше впитывают влагу и способствуют терморегуляции.

Не забудьте позаботиться, одевая малыша в детский сад, о правильном головном уборе. В жаркую погоду необходима летний головной убор: шапочка, панама или платок в холодную и ветреную погоду проследите, чтобы головной убор плотно закрывал уши ребенка, шея должна быть плотно закрыта. Научите своего ребенка как правильно одеваться, чтобы он не успел вспотеть до того как отправиться на улицу (колготки, штаны, кофта, обувь, шапка, шарф, куртка, варежки). Также позаботьтесь о том, чтобы рукавички не терялись (лучше всего пришить на резинку). Именно рукавички, а не перчатки, т. к. в перчатках пальцы мёрзнут быстрее и их труднее одеть.

Одежда для пребывания в группе должна быть комфортной для ребенка. Она не должна сковывать малыша или стеснять его движения, позаботьтесь о том, чтобы ребенок не обтягивал и не подтягивал те или иные вещи. Также не применяйте эластичные подтяжки, острые заколки и т. д., во избежание травм. Всевозможные застежки на брюках затрудняют ребенку поход в туалет, лучше свести их к минимуму.

В шкафчике должны лежать запасные трусики и майка, если ребенок мал, то их как минимум должно быть по двое, а также нужны запасные колготки (желательно х/б, т. к. они приятнее к телу и в холодное время года сохраняют тепло тела, а также ваш ребёнок без затруднения сам сможет их снять и одеть) и носочки. Одежду следует выбирать из натуральных тканей, чтобы тело малыша дышало. Джинсовые вещи лучше заменить брюками или платьем из мягких тканей. Одежда для ребенка должна иметь карман для носового платочка, резинки не должны пережимать никакие части тела.

Немаловажен выбор обуви для ребенка. Для детского сада понадобятся и обувь для нахождения в группе, и спортивная обувь. Для того чтобы выбрать обувь, в которой малыш будет находиться в группе, следует обратить внимание

на некоторые факторы. Во-первых, обувь должна быть мягкой и удобной (лучше всего текстильной, кожаной). Идеально для этого подойдут тапочки с фиксирующей резинкой или с застежкой на липучке. У обуви подкладка желательно должна быть кожаной или текстильной. Синтетических материалов при выборе обуви старайтесь избегать.

Перед тем как купить обувь, проверьте наличие грубых швов и неровностей – их быть не должно, чтобы ребёнок не испытывал дискомфорт. Особое внимание обратите на то, есть ли у обуви супинатор, который на внутренней стороне стельки плавно возвышается. Наличие супинатора в обуви способствует равномерному распределению нагрузки и предотвращает появление плоскостопия. Также нос у обуви должен быть достаточно широким, чтобы пальцы ребенка могли в ней шевелиться. Обувь не должна быть тесной. Это не только создает дискомфорт, но и является причиной образования мозолей, врастанию ногтей в тело. При тесной обуви у ребенка нарушается кровообращение при сдавливании кровеносных сосудов. При тесной обуви в холодную погоду ноги быстрее замерзают. Сильно свободную обувь приобретать также не рекомендуется, так как она приносит неудобства, затрудняет движения, приводит к падениям и травматизму ребёнка. При свободной обуви возникают потертости ног, нарушается осанка ребенка. Сандалии для садика хорошо подойдут, но без застежки, которая порой доставляет ребенку неудобства. Обувь должна с лёгкостью одеваться и сниматься самим ребёнком.

Немаловажный фактор при выборе одежды – это температура, которая поддерживается в группе. Одевать ребенка нужно исходя из этого. Одежда должна быть не только удобной, но и отвечать гигиеническим требованиям. Ниже приведена таблица с примерным перечнем одежды ребенка в помещении и на улице (в холодное время года)

Температура воздуха	Одежда детей
23 ⁰ и выше	Одно-, двухслойная одежда: тонкое хлопчатобумажное белье, легкое хлопчатобумажное платье с короткими рукавами (мальчикам – легкие хлопчатобумажные футболка и шорты), носки, босоножки.
21 – 22 ⁰	Двухслойная одежда: хлопчатобумажное белье, хлопчатобумажное или полушерстяное платье с длинным рукавом, колготки для детей 3-4 лет, для детей 5-7 лет – гольфы, туфли.
18 – 20 ⁰	Двухслойная одежда: хлопчатобумажное белье, плотное или полушерстяное платье с длинным рукавом, колготки для

		детей 3-4 лет, для детей 5-7 лет – гольфы, туфли.
	16 – 17 ⁰	Трехслойная одежда: хлопчатобумажное белье, трикотажное или тканевое шерстяное платье с длинным рукавом, трикотажная кофта, колготки, туфли (теплые тапочки).
	От + 6 до – 2 ⁰	Четырехслойная одежда: белье, платье, кофта, колготки, рейтузы, курточка (или демисезонное пальто без трикотажной кофты, когда температура воздуха ниже 0 ⁰), сапоги
	От – 3 до – 8 ⁰	Четырехслойная одежда: белье, платье, кофта, колготки, рейтузы, зимнее пальто, утепленные сапоги.
	От – 9 до – 14 ⁰	Пяτισлойная одежда: белье, платье, кофта (свитер), колготки, рейтузы (двое), теплые носки, зимнее пальто, утепленные сапоги

Одежда и обувь для ребенка должна подбираться с учетом того, чтобы без затруднений малыш мог снять самостоятельно ту или иную вещь. Одежда, также, как и обувь, должны быть обязательно подписаны, чтобы не произошло путаницы.

Подготовила
воспитатель МБДОУДС N 8
г. Сасово, Рязанской области
Леушина Н.В.