

Общие рекомендации.

Требования к общему виду детей.

Одежда предохраняет от охлаждения в холодное время года и от перегрева в жаркую погоду. Ткани должны быть достаточно воздухопроницаемыми, что обеспечивает их плохую теплопроводность. Таким свойством обладают шерстяные ткани, а также некоторые виды хлопчатобумажной ткани: трикотаж, фланель и др. Эти ткани хорошо сохраняют тепло, обеспечивают проветривание слоя воздуха между одеждой и телом и хорошо впитывают влагу.

Однако большое значение имеет и то, как и во что одет ребенок т.е. от количества слоев одежды. Одежда должна иметь такой покрой, который соответствует возрасту и пропорциям тела ребенка. Она не должна быть слишком длинной и широкой, а также тесной, затрудняющей свободное движение ребенка.

Тесная одежда сдавливает кожные покровы и находящиеся в них кровеносные и лимфатические сосуды, при этом ухудшается питание соответствующих органов и тканей. Например, сдавливание грудной клетки понижает функцию внешнего дыхания, а сдавливания брюшной полости ведет к нарушению деятельности органов пищеварения. Длительные расстройства такого порядка могут привести к замедлению роста и развития организма.

Движения, особенно на свежем воздухе, являются сильнейшим стимулом нормального роста и развития различных органов и систем ребенка. Детям свойственна большая подвижность, и одежда не должна ей препятствовать. От покроя одежды во многом зависит и нормальное развитие ребенка, поэтому покрой детской одежды должен быть таким, чтобы основной ее вес распределялся равномерно на верхне-плечевом поясе, что будет способствовать сохранению правильной осанки ребенка.

Тепловые свойства одежды зависят и от цвета: светлые ткани поглощают меньше солнечных лучей, чем темные, и интенсивнее их отражают. Расцветка тканей связана не только со временем года, но и с тем, что дети не безразличны к виду одежды.

Уже на втором году жизни малыш бурно реагирует (радуется), когда ему надевают нарядное платье или костюм.

Одежду, которую носит ребенок в помещении, должна быть легкой, но достаточно теплой. Одежда для прогулок должна соответствовать времени года и условиям погоды, особенно в переходные периоды - осенью, когда дети страдают от охлаждения, или весной, когда опасно перегревание.

Обувь

Рациональная обувь, т.е. соответствующая анатомно-физиологическим особенностям детской стопы, обеспечивает ее нормальное развитие, предохраняет от плоскостопия, потертостей, мозолей. Обувь для детей должна точно соответствовать длине и ширине стопы, и не быть слишком узкой или свободной.

Обувь для детей дошкольного возраста зимой рекомендуется кожаная, а летом - из парусины. В помещении нужно носить обувь типа сандалий на каблучке. Одежду и обувь следует ежедневно проветривать, просушивать и чистить.

Просим Вас при одевании ребенка на прогулку обратить внимание на следующую последовательность: колготки, носки, штаны, кофта, куртка, шапка, обувь; пожалуйста, пришейте резинку на перчатки и рукавицы. Если ребенок еще не овладел приемами надевания, научите его обращаться с просьбой о помощи к воспитателю.