|  |
| --- |
| **Одевать ребенка красиво, чтобы он выглядел****привлекательно – закономерное стремление родителей.****Однако в погоне за красотой одежды нельзя выпускать****из виду и другие, не менее важные к ней требования –****гигиеничность, удобство, целесообразность.**  Что мы имеем в виду, когда говорим о гигиенических требованиях к одежде? Она предохраняет ребенка от различных воздействий окружающей среды: от палящих солнечных лучей и сильных ветров, от холода и дождя. Правильно подобранная одежда сохраняет нормальное самочувствие ребенка, столь необходимое для растущего и развивающегося организма. При выборе одежды необходимо уделять внимание фактуре и качеству ткани. Способность ткани сохранять тепло зависит от воздушной прослойки, находящейся в ее «порах» - пушистая, рыхлая ткань особенно хорошо сохраняет тепло тела. Например, шерстяной материал примерно в два раза пористее, чем льняной, значит теплее. Для теплой погоды незаменимы ткани хлопчатобумажные. Они хорошо стираются и гладятся, всегда выглядят красивыми и нарядными благодаря стойкости красителей. Хлопчатобумажная ткань сохраняет тепло и в тоже время не перегревает тело ребенка, хорошо впитывает влагу, выделяемую кожей, и потому помогает дышать кожному покрову тела. Детскую одежду обычно шьют из ткани, обладающей гигроскопичностью, т.е. хорошо впитывающей и испаряющей влагу. Синтетические же или накрахмаленные ткани не рекомендуется, так как они воздухонепроницаемые; скапливаемый воздух под одеждой, не имея достаточной «вентиляции», вызывает перегрев тела, усиленное потоотделение, которое остается на коже ребенка и может вызвать раздражение. Ситец, сатин,– самые гигиенические ткани для летней одежды, а фланель – для зимней. Изделия из них целесообразны как для девочек, так и для мальчиков. Для детей хороши шерстяные трикотажные изделия, которые гигроскопичны, мягки, легки. В них детям уютно, тепло, они не стесняют движений. Чистота и удобство – основные гигиенические требования к детской одежде. Надо научить ребенка следить за внешним видом своего костюма. Но привить ему навыки аккуратности трудно, если он не сумеет сам обслужить себя: застегнуть, завязать, зашнуровать. Поэтому одежда должна быть такой, с которой ребенку легко справиться самому: застежки спереди, пуговицы легко пролезают в петли, а шнуровки и завязки не нужны, так как затрудняют ребенку, возможность навести порядок в костюме. **ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ**Физкультурные занятия осуществляются полноценно, если для этих целей у ребенка имеется спортивная одежда. Это под час недооценивается родителями и поэтому требования детского сада о приобретении спортивного костюма не всегда выполняются. Легкие шорты, футболка или майка, носки и чешки должны иметь все дети, посещающие детский сад. Такой костюм хорош для занятий в помещении в зимнее время и на участке летом. Для спортивных занятий в холодное время, а также для дальних прогулок и походов можно использовать спортивную форму. **ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ДЕТСКОЙ ОБУВИ.** Прежде всего, обувь должна соответствовать форме стопы ребенка, не нарушать ее естественного развития. Она должна быть легкой, удобной, не стеснять ноги во время ходьбы. При подборе обуви важно учитывать сезон, климатические условия, фасон и материал, из которого сделана обувь. Учитывая быстрый рост ноги ребенка, обувь надо приобретать строго по размеру. В осеннее – зимний период она должна быть на один размер больше, чтобы можно было поддеть носок. В конструкции детской обуви большое значение придается заднику: он обеспечивает устойчивое положение пятки при движении. Задник делается прочным, не узким, он охватывает не только пятку, но и стопу, стоит под прямым углом к подошве. В целях предупреждения потертости ноги надо, чтобы края задника были хорошо заглажены. **Высота каблука детской обуви не выше 8 мм.** С повышением высоты каблука затрудняется**,** ходьба, а центр тяжести тела переносится назад. При этом понижается устойчивость при стоянии. Самая лучшая обувь для детей кожаная. Для летней обуви хороши изделия из саржи, парусины, сатина. Зимой удобна обувь из войлока – она в сухую морозную погоду вполне заменяет тяжелые зимние ботинки. Лакированные туфли для детей не рекомендуются, так как нога в них **«не дышит».** В обувь на резиновой подошве можно вложить стельку из кожи, фетра, она хорошо впитывает влагу. Резиновая обувь не пропускает воду, воздух, поэтому ее можно носить только в исключительных случаях, в сырую погоду. Подбирая детям обувь, родители должны руководствоваться в первую очередь гигиеническими соображениями. Иногда считают, что из-за свободной обуви может увеличиваться размер детской ноги в последующие годы. Это ничем не оправданное мнение. Неправильно подобранная по размеру обувь может явиться причиной многих заболеваний, как стопы, так и всего организма. Несколько слов о летней обуви. Малышам – дошкольникам, когда стопа еще не устойчива, нельзя носить обувь типа **«босоножки»** без задников и без носочков. Надо приобретать такую обувь, чтобы задник туфли плотно обхватывал пятку, со шнуровкой или застежкой на «подъеме», чтобы нога не «болталась» в ботинке. |