

ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»

ИНФОРМАЦИОННО-ДЕЛОВОЕ ОСНАЩЕНИЕ



**МЫ ИДЕМ В ДЕТСКИЙ САД,
«ПРАВИЛЬНАЯ» ОДЕЖДА И ОБУВЬ
ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКА**

Памятка для родителей



Как правильно одеть ребенка

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

Одежда способствует поддержанию постоянной температуры тела человека, ограждает его от неблагоприятных влияний окружающей среды. В холодную погоду рациональная одежда защищает от излишней потери тепла, в жаркую — не препятствует хорошей теплоотдаче.

Сама одежда не греет, но между ней и телом, а также в порах ткани находится воздух, являющийся плохим проводником тепла. Большие или меньшие теплосохраняющие 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.** Достоинством всех этих тканей является еще и то, что все они обладают хорошей воздухопроницаемостью, обеспечивающей смену воздуха, находящегося между одеждой и телом. Из этих тканей шьют одежду, предназначенную для холодного времени года.

Для летней одежды используют гладкие хлопчатобумажные ткани. Ценными качествами этих тканей являются их воздухопроницаемость и гигроскопичность — способность хорошо и быстро впитывать и постепенно испарять влагу. Лыняное полотно, хорошо впитывая влагу, быстрее, чем другие ткани, испаряет ее. Одежда из льна особенно хороша в жаркое время, так как способствует охлаждению тела.

Детское белье — слой одежды, прилегающей непосредственно к телу, — должно быть изготовлено из натуральных материалов. Хлопчатобумажное белье не раздражает кожу, легко впитывает пот, не препятствует нормальному воздухообмену с окружающей средой.

Материалы из синтетического волокна плохо впитывают и испаряют влагу, имеют низкую воздухопроницаемость по сравнению с натуральными тканями. Поэтому для детского белья и летней одежды их не используют. Хорошие водоотталкивающие и ветрозащитные свойства синтетических тканей позволяют использовать их для изготовления верхней одежды для холодной, сырой и ветреной погоды. В теплые, сухие дни надевать такую одежду не следует, так как она, не обладая достаточной гигроскопичностью и воздухопроницаемостью, задерживает испарение влаги, способствует перегреванию тела.

Одежда должна соответствовать возрасту, полу, росту и пропорциям тела ребенка. Она не должна стеснять движений, мешать свободному дыханию, кровообращению, пищеварению, раздражать и травмировать кожные покровы. Недопустимы тугие пояса, высокие тесные воротники. Надо внимательно следить, чтобы резинка трусиков или пояс другой одежды малыша были достаточно свободными и находились точно на талии, т. е. между верхней частью бедер и нижней частью ребер. Слишком тугая и высоко расположенная резинка или пояс сжимают ребенку грудную клетку и стесняют ему дыхание.



Одежда для прогулок

Детям одинаково вредно как перегреваться, так и переохлаждаться. Количество слоев одежды зависит от температуры воздуха. Дополнительно нужно учитывать скорость ветра. Замечено, что при одной и той же отрицательной температуре воздуха человек мерзнет тем сильнее, чем больше скорость ветра. Это свойство ветра изучил американский географ, исследователь Антарктиды Пол Сайпл и на основе полученных данных разработал так называемый ветрохолодовой индекс. Например, действие температуры -5°C при ветре 10 м/с соответствует воздействию на организм двадцатитрехградусного мороза.

Большое значение имеют индивидуальные особенности ребенка. Малоподвижный, постоянно зябущий 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 движется, 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.) Дома также слишком тепло одетый малыш быстрее утомляется.

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



Одежда в разные сезоны

В жаркую погоду необходимо носить одежду из хлопчатобумажной ткани, которая обеспечивает быструю отдачу тепла и предохраняет от перегревания. **Летом** в теплую солнечную погоду дети могут ходить в легких однослойных костюмчиках без рукавов или в сарафанчиках, на голове должна быть панамка из светлой ткани или шапочка с козырьком для защиты от солнца.

Весной и осенью в дождливую погоду верхняя одежда должна быть из непромокаемого материала с подстежкой, обладающей хорошими теплозащитными свойствами. Очень удобны куртки или комбинезоны на синтепоновой подкладке: они легкие, достаточно теплые и, что немаловажно, легко стираются и быстро сохнут. Количество слоев одежды между бельем и курткой зависит от температуры воздуха. Если на улице холодно, вместо одной толстой теплой вещи лучше надеть две легкие и менее теплые. Между слоями одежды создается воздушная прослойка, что способствует сохранению тепла. Более тонкие вещи не стесняют движения и меньше весят, что для ребенка очень важно.

Верхняя **зимняя одежда** защищает детей от холода, ветра и влаги, поэтому должна состоять не менее чем из двух слоев: нижнего — теплозащитного и верхнего — ветрозащитного, предохраняющего от проникновения под одежду наружного воздуха. Конструкция зимней одежды должна обеспечивать большую герметичность, исключающую поступление холодного воздуха через застежки, воротники, рукава.



Покрой одежды имеет большое значение для профилактики переохлаждения. Комплект из куртки и полукombineзона (утепленные брюки с грудкой и спинкой на лямках) наиболее удобен. Куртки при активных движениях ребенка (наклонах, подъемах рук вверх) поднимаются, обнажая поясницу, а спинка полукombineзона ее прикрывает. Целнокроенный комбинезон не подходит для прогулок детей дошкольного возраста: он сковывает движения, его неудобно одевать и труднее вычистить, высушить после прогулки.

Между бельем и верхней одеждой (в зависимости от погоды) могут быть рубашка и свитер или только рубашка, колготки и рейтузы или только колготки.

В прохладную погоду, а также зимой при отсутствии сильных морозов детям рекомендуется носить вязаные шапки, хорошо прикрывающие лоб и уши. В сильные морозы для плотного прилегания под теплую шапку следует надевать тонкую трикотажную шапочку с ушками, которая завязывается под подбородком. Хорошей защитой от ветра служит капюшон куртки, надетый поверх шапки.

В условиях часто меняющейся погоды не может быть универсальной зимней или осенней одежды. Одежду ребенку нужно подбирать ежедневно, в зависимости от температуры воздуха, влажности и силы ветра.

И помните: ношенная вещь холоднее новой. Имейте это в виду, если ваш младший ребенок донашивает куртку за старшим.

В уличной одежде ребенок находится не только на прогулке, но и в общественном транспорте, в магазинах. В этих случаях нужно иметь возможность снять часть одежды, чтобы ребенок не потел.

В любом случае одежда должна быть чистой, красивой, яркой и вызывать у ребенка радость и хорошее настроение.



Одежда для детского сада

Собирая малыша в детский сад, подумайте о том, удобно ли ему будет одеваться самому, удобно ли будет это делать воспитателям, которые собирают на прогулку целую группу детей. Молнии и «липучки» предпочтительнее, чем пуговицы, вязаная манишка удобнее и надежнее, чем шарф, рукавички, пришитые к резинке, не потеряются, а шапочка-шлем плотно закроет уши.

Чтобы избежать перегревания во время сборов на прогулку, детей в детском саду приучают одеваться последовательно: вначале «низ» — колготки, брюки, носки, ботинки; затем «верх» — свитер, шапка и — в последнюю очередь — шарф и куртка.

Одежда для пребывания в группе должна быть максимально удобной, не сковывающей движения ребенка. Мягкие трикотажные брюки удобнее, чем жесткие джинсы или джинсовый комбинезон. Футболка или трикотажный джемпер предпочтительнее, чем рубашка. Эластичные подтяжки опасны — при движениях металлические или пластмассовые застежки могут отстегнуться и травмировать голову ребенка. Кроме того, подтяжки, помочи, лямки комбинезонов затрудняют переодевание ребенка и создают неудобство при посещении туалета.

Если ребенок склонен к потливости, собирая его в детский сад, нужно захватить с собой запасную футболку, чтобы воспитатели могли его переодеть.

На одежде ребенка (для прогулки и для пребывания в группе) должен быть карман — для чистого носового платка.



Одежда для прогулок



t°C	Количество слоев	Одежда и обувь	
+25—+23°C	1	Тонкое хлопчатобумажное белье (трусики)	
		<i>Мальчики:</i> тонкий хлопчатобумажный костюмчик — футболка с короткими рукавами, шорты	<i>Девочки:</i> легкое хлопчатобумажное платье с короткими рукавами или сарафан
		Панамка, носочки, босоножки	
+22—+21°C	2	Тонкое хлопчатобумажное белье (трусики, майка)	
		<i>Мальчики:</i> брюки или шорты, хлопчатобумажная рубашка с короткими рукавами, носки	<i>Девочки:</i> платье или костюм с короткими рукавами, гольфы
		Панамка, босоножки	
+20—+18°C	2	Хлопчатобумажное белье (трусики, майка)	
		<i>Мальчики:</i> брюки, рубашка с длинными рукавами, легкий трикотажный джемпер, носки, легкие ботинки	<i>Девочки:</i> платье или костюм с длинными рукавами, легкая кофточка, тонкие колготки, туфли
+17—+15°C	3	Хлопчатобумажное белье (трусики, майка)	
		<i>Мальчики:</i> брюки, рубашка или бадлон с длинными рукавами, свитер, носки, легкие ботинки	<i>Девочки:</i> платье или костюм с длинными рукавами, кофта, колготки, туфли
		При ветре — легкая трикотажная шапочка	
+14—+11°C	3	Хлопчатобумажное белье (трусики, майка)	
		<i>Мальчики:</i> брюки, трикотажный джемпер с длинными рукавами, носки, колготки	<i>Девочки:</i> трикотажное платье или костюм с длинными рукавами
		Ботинки, легкая куртка, трикотажная шапка	
+10—+7°C	3	Хлопчатобумажное белье (трусики, майка)	
		<i>Мальчики:</i> колготки, брюки, бадлон с длинными рукавами	<i>Девочки:</i> плотное платье или костюм с длинными рукавами, плотные колготки

t°C	Количество слоев	Одежда и обувь
+6—+3°C	4	Осенние ботинки, шарфик, шерстяная трикотажная шапка, куртка на подкладке, перчатки Хлопчатобумажное белье (трусики, майка) <i>Мальчики:</i> колготки, брюки, бадлон с длинными рукавами, свитер <i>Девочки:</i> плотное платье или костюм с длинными рукавами, кофта, плотные колготки Утепленные ботинки, шерстяная шапка с ушками, шарф, утепленная куртка, шерстяные перчатки
+2—-2°C	4	Хлопчатобумажное белье (трусики, майка, футболка), бадлон с длинными рукавами, шерстяной джемпер или свитер, колготки, утепленные брюки, носки, зимние ботинки, шарф или манишка, шерстяная шапочка с ушками на подкладке, зимняя куртка с капюшоном, теплые перчатки
-3—-8°C	4	Хлопчатобумажное белье (трусики, майка, футболка), джемпер или теплая рубашка с длинными рукавами, свитер, теплые колготки, рейтузы, утепленные брюки, шерстяные носки, утепленные сапоги, шарф, зимняя шапочка, зимняя куртка с капюшоном, варежки
-9—-15°C	5	Хлопчатобумажное белье (трусики, майка, футболка с длинными рукавами), бадлон с длинными рукавами, жилетка, теплая кофта или свитер, теплые колготки, рейтузы, утепленные брюки, шерстяные носки, утепленные сапожки, шарф или манишка, трикотажная шапка с ушками, зимняя шапка, зимняя куртка с капюшоном, двойные варежки



Одежда в помещении детского сада



t°C	Количество слоев одежды	Одежда и обувь
+25—+23°C	1	<p>Хлопчатобумажное белье (трусики)</p> <p><i>Мальчики:</i> тонкий хлопчатобумажный костюмчик — шорты и футболка с короткими рукавами</p> <p><i>Девочки:</i> легкое хлопчатобумажное платье с короткими рукавами или сарафан</p> <p>Носочки, босоножки</p>
+22—+21°C	2	<p>Хлопчатобумажное белье (трусики, майка)</p> <p><i>Мальчики:</i> трикотажные брюки, рубашка или футболка с короткими рукавами, носки</p> <p><i>Девочки:</i> платье с короткими рукавами, гольфы</p> <p>Босоножки</p>
+20—+18°C	2	<p>Хлопчатобумажное белье (трусики, майка)</p> <p><i>Мальчики:</i> брюки, трикотажный бадлон с длинными рукавами, носки</p> <p><i>Девочки:</i> платье или костюм с длинными рукавами, тонкие хлопчатобумажные колготки</p> <p>Туфли</p>
+17—+16°C	3	<p>Хлопчатобумажное белье (трусики, майка)</p> <p><i>Мальчики:</i> брюки, бадлон с длинными рукавами, джемпер, носки</p> <p><i>Девочки:</i> платье или костюм с длинными рукавами, кофта, колготки</p> <p>Тапки</p>

