

## Консультация для родителей на тему:

# «Какой должна быть одежда малыша»

В течение дня ребёнку необходимо удовлетворить одну из своих главных биологических потребностей - потребность в движении, поэтому его одежда должна быть прежде всего удобной, гигроскопичной и не стеснять движений. Не надо кутать детей, что, к сожалению, встречается довольно часто.

Активно двигаясь, ребёнок быстро потеет, и при неблагоприятных погодных условиях это может привести к простудным заболеваниям.

Нижнее бельё малыша должно быть из натуральных хлопчатобумажных тканей. Синтетические ткани обладают свойством накапливать статическое электричество, из-за недостаточной гигроскопичности такой одежды нарушается кожное дыхание. Всё это может вызвать раздражение кожных покровов, зуд и даже высыпания на коже, особенно у детей-аллергиков.

У родителей часто возникает вопрос: как правильно одеть ребёнка, чтобы ему было комфортно находиться в детском учреждении?

**Обязательно** надо ориентироваться на фактическую температуру воздуха.

При 18-20°C одежда должна быть двух- или трёхслойной: хлопчатобумажное бельё, платье или брюки (юбка) из уплотнённой ткани с кофточкой или рубашкой из толстой хлопчатобумажной ткани с длинным рукавом, сверху может быть надета дополнительно кофта или безрукавка из полушерстяной ткани; колготки или гольфы, лёгкая летняя обувь (сандалии или туфли).

При температуре воздуха 21-22°C одежда должна быть двухслойной: хлопчатобумажное бельё, платье или укороченные брюки (юбка) с кофточкой или рубашкой из тонкой хлопчатобумажной ткани с коротким рукавом, гольфы, лёгкая летняя обувь (сандалии или туфли).

При температуре воздуха 23°C и выше одежда должна быть одно- или двухслойной: тонкое хлопчатобумажное бельё (или без него), лёгкое платье или шорты (юбка) с лёгкой кофточкой (маечкой) или рубашкой (футболкой) из тонкой хлопчатобумажной ткани без рукавов, носки, лёгкая летняя обувь (сандалии или туфли).

### Одежда детей на прогулке должна соответствовать фактической погоде

В холодное время года главное правило в подборе одежды - это многослойность; при понижении температуры воздуха количество слоёв одежды ребёнка должно увеличиваться. В прохладную погоду рекомендуется отдавать предпочтение комбинезону, утеплённой курточке. В такой одежде дети могут активно двигаться.



К нашим советам хотим добавить, что при выборе одежды для ребёнка обязательно надо учитывать индивидуальные особенности состояния его здоровья, уровень подвижности, степень закалённости, а также местные климатические условия.

### **Какой должна быть обувь у ребёнка**

Рациональной считается обувь, которая не только удобна для ребёнка, но и способствует правильному формированию его опорно-двигательного аппарата. Выбирая обувь для своего малыша, воспользуйтесь следующими советами.

Для дошкольников рекомендуется обувь с небольшим каблуком (15-20 мм). Более высокий каблук нагружает передний отдел стопы, что может привести к развитию поперечного плоскостопия. Для фиксации стопы необходим жёсткий задник, носовая часть обуви должна быть закрытой или полужакрытой, а подошва - невысокой, гибкой и нескользкой. Жёсткая подошва вызывает быстрое утомление мышц, такая обувь часто соскакивает при ходьбе. Проверить гибкость подошвы очень просто: удерживая пяточную часть обуви, попробуйте поднять её за носовую часть. Оптимальная гибкость подошвы - около 25 градусов. Обувь с очень мягкой и легко гнущейся подошвой тоже не подходит, так как она не амортизирует при ходьбе.

Нередко родители стремятся купить обувь на вырост, с большим запасом. Однако такая обувь вызывает перенапряжение связочно-мышечного аппарата нижних конечностей. Нарушается походка, чрезмерно увеличивается нагрузка на позвоночник, ребёнок может жаловаться на боли в ногах. Обувь должна соответствовать форме и размеру стопы, при этом в носовой части должен быть припуск 5-7 мм, с учётом, что во время ходьбы происходит увеличение длины стопы.

Зачастую, приобретая обувь для ребёнка, родители отдают предпочтение обуви с ортопедической стелькой, ошибочно полагая, что такая обувь способствует правильному формированию стопы. Между тем только врач может назначить ребёнку использование ортопедических стелек. Они подбираются с учётом диагноза и индивидуальных особенностей строения стопы ребёнка.

В качестве сменной обуви не следует покупать ребёнку тапочки или туфли без ремешка, с зауженной и открытой носовой частью, мягким задником. Такая обувь не обеспечивает достаточной фиксации стопы, может привести к ослаблению связочно-мышечного аппарата и нарушению формирования свода стопы, создаётся угроза травматизации стопы.

В помещении дети не должны находиться в кроссовках, так как стопы в них будут потеть. Рекомендуется носить туфли и сандалии на небольшом каблуке с закрытой или частично закрытой носовой частью и фиксированным задником.

**Консультацию подготовила:  
Воспитатель высшей квалификационной категории  
Кочкина Марина Александровна**