

# Как правильно одевать ребенка в детский сад!

В нашем современном мире очень много продается различной одежды для детей, разного качества и фасона. Зачастую многая одежда не очень удобная для движения деток, а самое главное ее трудно одеть не только ребенку, но и взрослому. Поэтому одежду нужно подбирать так, чтобы ребенку легко было одеваться с минимальной помощью взрослого, тем более в младшем дошкольном возрасте, **когда они только учатся этому.**

- Обувь обязательно должна быть без шнурков - на молнии или на липучках.
- Куртка также должна быть либо на молнии, либо на липучках, никаких пуговиц, которые детям очень тяжело застегнуть.
- Шапку тоже лучше покупать без завязок — например, с застежкой на липучке.
- Вместо обычного длинного шарфа лучше использовать шарф-воротник, который одевается через голову.
- Для детей в младшем возрасте лучше варежки, чем перчатки. А для старшего возраста, наоборот удобнее будут перчатки. К варежкам обязательно нужно пришить веревку или резинку. К куртке пришивать не нужно, просто продеть ее в петельку для вешалки и в рукава, чтобы можно было снять и посушить.

Детям одинаково вредно как перегреваться, так и переохлаждаться. Количество слоев одежды зависит от температуры воздуха. Дополнительно нужно учитывать силу ветра. При одинаковой отрицательной температуре воздуха человек мерзнет тем сильнее, чем больше скорость ветра. Большое значение имеют индивидуальные особенности ребенка. Малоподвижный, постоянно мерзнувший ребенок должен быть одет теплее, чем активный. Слишком укутанных малышей можно встретить гораздо чаще, чем недостаточно тепло одетых. Многие мамы, выходя на прогулку, стараются одеть ребенка гораздо теплее, чем одеваются сами. Но ведь во время прогулки ребенок постоянно двигается, а мама за ним наблюдает, значит это неправильно. Вспотевший ребенок может быстрее заболеть, чем одетый по погоде. Так же пот может вызвать у ребенка раздражение и сыпь.

Детей нужно одевать не теплее, чем одеваются взрослые, а даже легче, т.к. дети двигаются. (Речь не идет о детях, «гуляющих» в колясках, им нужна дополнительная защита.)

Одевая ребенка, помните, что дети всегда больше двигаются, чем взрослые, а это значит, что они и мерзнут меньше. Как же правильно подобрать обувь ребенку, чтобы не навредить правильному развитию стопы? Различают домашнюю, уличную и спортивную обувь. Для детского сада подойдет вариант домашней обуви. Малышам нельзя носить шлепанцы любых видов, мягкие, свободные тряпичные тапочки. Домашние тапочки должны напоминать туфли - облегающие, открытые, с хорошей вентиляцией, обязательно должна быть закрыта и зафиксирована пятка.

Ходить дома босиком ребенку не желательно. Хождение босиком по ровному твердому полу может задержать формирование свода стоп и способствовать усилению плоскостопия.

Летом, когда достаточно тепло, детям рекомендуется ходить босиком по песку, земле, траве, камешкам. Уличная обувь должна быть более закрытая, чем домашняя. В теплое время года удобна текстильная обувь – легкая, воздухопроницаемая и гигроскопичная. Если это босоножки,

то стопа ребенка должна быть плотно зафиксирована ремешками. Носок уличной обуви для профилактики травматизма лучше выбрать закрытый.

Резиновые сапожки с приложенными в них стельками или чехлами из ткани, хорошо впитывающей влагу, надевают в сравнительно теплую погоду на время прогулок по влажной земле и траве. Не рекомендуется надевать ребенку (по крайней мере, до 3-4-летнего возраста) резиновые сапоги слишком часто или надолго, т.к. в них очень потеют ножки. Зимой на прогулках следует носить утепленные кожаные ботинки. Приходя домой с прогулки, обувь нужно обязательно очистить от снега и просушить. Не допускайте того, чтобы зимняя обувь ребенку была мала. Лучше выбрать немного больше, при этом можно одеть две пары носков. Спортивная обувь должна поддерживать стопу при активных движениях. Для профилактики травм, важна негладкая, амортизирующая подошва и плотная фиксация. «Липучки» позволяют добиться идеального облегания ног с учетом их анатомических особенностей. Чешки детям надевают только на музыкальные занятия, для занятий физкультурой они не годятся, т.к. тонкая подошва скользит и не амортизирует, так же чешки не обеспечивают фиксацию и поддержку стопы. Ортопеды не рекомендуют надевать чужую обувь, бывшую в употреблении. Разношенные туфли не будут плотно фиксировать ногу в правильном положении, а если у предыдущего владельца была деформация стопы, то возникшие в процессе носки дефекты окажут неблагоприятное влияние. «По наследству» могут передаваться только резиновые сапоги или практически не ношенная обувь.

Не менее важно правильно выбрать носки. Они должны быть подходящего размера – маленькие сжимают ноги, а большие собираются складками и способствуют формированию потертостей. Носки с пяткой гораздо удобнее носков без нее. У качественных носков материал на пятках и мысках толще, чем в других местах, - это делает их более долговечными. Носки из натуральных волокон (хлопка и шерсти) лучше впитывают влагу и позволяют ногам «дышать».

Информация взята с сайта:

<https://ped-kopilka.ru/blogs/veronika-pavlovna-malec/konsultacija-dlja-roditelei-mladshego-doshkolnogo-vozrasta-kak-pravilno-odevat-rebenka-v-detskii-sad.html>

Информацию подготовили:

Антипова И. П., Фолина В. В.