

## **ЗНАЧЕНИЕ ОДЕЖДЫ И ОБУВИ В ЖИЗНИ ДЕТЕЙ**

*Кто же это? ПОЧЕМУ? Тащат валенки ему,  
Меховые рукавицы,  
чтобы мог он руки греть,  
Чтоб не мог он простудиться  
И от гриппа умереть...*

Одевать ребёнка красиво, чтобы он выглядел привлекательно, - закономерное желание родителей. Однако в погоне за красотой одежды, нельзя выпускать из виду, другие, не мало важные к ней требования- гигиеничность, удобство, целесообразность. Что мы имеем в виду, когда говорим о гигиенических требованиях к одежде? Одежда предохраняет ребёнка от различных воздействий окружающей среды: солнца, ветра, дождя. Правильно подобранная одежда сохраняет нормальное самочувствие ребёнка необходимое для растущего и развивающегося организма. При выборе одежды необходимо уделять внимание фактуре и качеству ткани. Синтетические ткани не рекомендуются т.к. они воздухонепроницаемые: скапливаемый воздух под одеждой, не имея достаточной «вентиляции», вызывает перегрев тела, усиленное отделение пота, который остаётся на коже ребёнка и может вызвать раздражение, возникновение простудных заболеваний. Для детей хороши хлопчатобумажные, ситцевые, трикотажные, шерстяные изделия- они мягкие, лёгкие. В них детям уютно, тепло, они не стесняют движений. Очень важно, чтобы одежда была подобрана по росту и размеру ребёнка. Если костюм велик, он делает ребёнка неуклюжим. Не допускается и узкая одежда, в ней ребёнок вынужден принимать неестественную позу: Согнутое туловище, приподнятые плечи. Дети начинают приспосабливаться к такой одежде, при этом нарушается правильная координация движений. НЕ допустимо одевать ребёнка небрежно. Костюм, платье должны вызывать у ребёнка быть опрятным, эту потребность надо вырабатывать с малых лет. Верхняя одежда для ребёнка должна быть тёплой, но не тяжёлой, тогда прогулки принесут ребёнку пользу и радость т.к. одежда не ограничит его двигательную активность. При подборе обуви важно учитывать сезон, климатические условия, фасон и материал, из

которого сделана обувь. Обувь надо приобретать по размеру. Зимняя обувь может быть на один размер больше, чтобы можно было надеть носочки. В конструкции детской обуви большое значение придаётся заднику: он обеспечивает устойчивое положение пятки при движении. Не рекомендуется лакированная обувь, т.к. нога в такой обуви не «дышит». В обувь на резиновой подошве можно вложить стельку из кожи, фетра. Она хорошо впитывает влагу. Резиновая обувь не пропускает воду, воздух, поэтому её можно носить только в исключительных случаях, в сырую погоду.

**ПОДБИРАЯ ДЕТЯМ ОДЕЖДУ, ВСПОМНИТЕ НАШИХ  
СОВЕТАХ И ВАШИ ДЕТИ БУДУТ ЗДОРОВЫМИ И  
ВЕСЁЛЫМИ.**