

## **Консультация для родителей в детском саду «Гигиенические требования к детской одежде и обуви»**

Одежда должна соответствовать времени года и погоде, возрасту, полу, росту и пропорциям тела ребёнка. Она не должна стеснять движений, мешать свободному дыханию, кровообращению, пищеварению, раздражать и травмировать кожные покровы. Недопустимы тугие пояса, лифы, сдавливающие грудную клетку, тесные воротнички и горловины.

### **Одежда и обувь дошкольника**

Требования к детской одежде и обуви установлены санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами "Гигиенические требования к одежде для детей, подростков и взрослых, товарам детского ассортимента и материалам для изделий (изделиям), контактирующим с кожей человека.

К основным нормируемым показателям одежды и обуви относятся:

- удобство конструкции;
- гигроскопичность;
- воздухопроницаемость;
- напряженность электростатического поля;
- химическая безопасность (отсутствие выделения формальдегида и др. летучих веществ, тяжелых металлов).

*Детское бельё*, в том числе и постельное, шьют из белых хлопчатобумажных тканей, которые не линяют при стирке и кипячении. Нижнее бельё должно быть на проймах, бретели плохо держатся на плечах у ребенка. Покрой повседневной одежды простой, без излишних украшений, затрудняющих стирку и глажение, без узких манжет, мешающих мытью рук. В верхней одежде желательно иметь карман для носового платка.

*Одежда для прогулок* должна защищать детей от холода и атмосферной влаги, исключать поступление холодного воздуха через застёжки, воротники, рукава. Поэтому лучше приобретать одежду не менее, чем из двух слоёв: нижнего – теплозащитного (высокопористого, упругого материала) и верхнего – ветрозащитного. Полностью воздухонепроницаемые ткани для детской одежды не рекомендуются.

В прохладную ветреную погоду, а также зимой при отсутствии сильных морозов детям рекомендуется надевать шерстяные вязаные шапочки, хорошо прикрывающие лоб и уши, в сильные морозы – меховые шапки или шапки-ушанки.

Любая *обувь, предназначенная для детей*, должна иметь надежные и удобные застёжки, не препятствующие движению. Открытые туфли сжимают тыльную часть стопы, вызывая быстрое утомление мышц и нарушая кровообращение.

*Важно, чтобы детская обувь была лёгкой, удобной, имела эластичную подошву, прочный задник, не допускающий скольжение стопы сзади, широкий носок и каблук высотой 5-10 мм.*

*Каблук необходим: он несколько повышает свод стопы, увеличивая его рессорность, защищает пятку от ушибов, повышает износостойчивость обуви.*

Тесная, грубо сшитая обувь может привести к изменению формы стопы и ноги ребенка, потливости и отеку ног, искривлению пальцев, врастанию ногтей, образованию пяточной шпоры, мозолей. Сдавливая кровеносные сосуды, тесная обувь в холодное время года ускоряет их охлаждение. Слишком свободная обувь затрудняет движения, вызывает потертости ног.

Ширина детской обуви в области пальцев ног должна составлять 40% от ее длины, что отвечает анатомическому строению стопы ребенка (не вызывает искривления большого пальца). Носок приподнят кверху на 15 мм., между кончиками пальцев и передней частью обуви остается пространство в 0,5 – 1 см. удобной считается такая обувь, в которой можно свободно шевелить большим пальцем. Средний годовой прирост длины стопы у дошкольников 10-11 мм, поэтому раз в 2-3 месяца проверяйте, не стала ли обувь ребенку тесной. При подборе обуви надо учитывать не только размер, но и полноту ноги, которая у детей дошкольного возраста сильно варьирует.

*Для повседневной носки не рекомендуется резиновая и лакированная обувь, т.к. она обладает плохой воздухопроницаемостью и гигроскопичностью, способствует образованию опрелости ног.*

В тёплое время года наряду с кожаной рекомендуется носить обувь из различных текстильных материалов, используемых целиком или в комбинации с кожей.

Зимой в холодную погоду используют тёплую обувь, но время пребывания в них не должно быть длительным, т.к. симметричная форма носочной части может оказать отрицательное влияние на формирование детской стопы. Носить тёплую обувь в помещении нельзя, это способствует потливости ног, возникновению плоскостопия, расслабляет связочный аппарат, мешает закаливанию ребёнка.

*Спортивная обувь предназначается только для музыкальных и физкультурных занятий, спортивных игр, туристических походов. Носят ее с шерстяными носками или вкладными стельками, хорошо впитывающими влагу.*

**Загрязнившуюся одежду** надо своевременно чистить, стирать, кипятить и гладить (например, за 10 дней носки вес одежды увеличивается на 11%, снижаются ее гигроскопичные и тепловые свойства, ткань пропитывается потом, салом и в ней увеличивается количество микробов).

Бельё и комнатную одежду следует менять при каждом загрязнении и после каждого купания ребёнка.

С первых дней пребывания ребенка в детском саду мы прививаем ему навыки бережного отношения к своей одежде. Перед сном малыш должен аккуратно сложить одежду на стульчик, а дома повесить на специальные плечики. Проснувшись, раньше, чем приступить к одеванию, он откидывает одеяло на заднюю спинку кровати для проветривания простыни и пододеяльника, затем одевается и застилает свою постель.

**Выбирать детскую обувь**, особенно используемую в качестве сменной, необходимо с учетом следующих рекомендаций:

1) обувь не должна быть зауженной в носочной части, поскольку это приводит к деформации большого пальца;

2) чрезмерно свободная обувь также оказывает отрицательное влияние – могут появиться потертости, мозоли;

3) подошва обуви должна быть гибкой;

4) высота подошвы не должна быть более 0,7 см, а каблука – 2 см;

5) обувь должна иметь фиксированный задник (это позволяет прочно удерживать пяточную кость и предотвращает её отклонение наружу);

6) обеспечивать прочную фиксацию в носочной части (открытый носок в сменной обуви не способствует устойчивому положению стопы и создает угрозу травматизма пальцев);

7) обеспечивать прочную фиксацию голеностопного сустава стопы;

**Не рекомендуется** использовать в качестве сменной обуви туфли типа "лодочки", домашние тапочки, кроссовую обувь, туфли с нефиксированным задником.

Желательно носить сандалии с частично закрытой носочной частью и фиксированным задником.