

## Консультация для родителей. Поговорим о детской одежде.

**Цель:** познакомить родителей с основными правилами правильного подбора одежды для детей; привлечь родителей к сотрудничеству по сохранению здоровья детей.

Детская одежда должна соответствовать возрасту детей, времени года и характеру детской деятельности.



Гигиенические качества одежды играют большую роль в поддержании теплового режима, в приспособлении организма к различным климатическим условиям, в закаливании ребенка. Одно из основных свойств ткани - теплопроводности.

Воздух - плохой проводник тепла, поэтому сохраняют тепло тела человека те ткани, которые имеют большое количество пор, заполненных воздухом.

- Избегайте многослойной одежды для ребенка, так как воздух, находящийся не только в ткани, но и между слоями одежды, препятствует отдаче тепла в окружающую среду, и это вызывает перегревание организма, что влечет за собой неприятные последствия.
- Следите за тем, чтобы детская одежда была из гигроскопичной ткани, впитывающей влагу, скапливающуюся под ней, не используйте плотную ткань, а также крахмаленную или загрязненную.
- Выбирайте для детской одежды ткань легкую, приятную на ощупь, эластичную, без шероховатостей, вызывающих раздражение кожных покровов, к чему дети очень чувствительны.
- Старайтесь, чтобы одежды была удобной для детей и не затрудняла движения, дыхание и кровообращение ребенка.
- Подбирайте фасон детского платья такой, чтобы он был простым, красивым и соответствовал своему назначению, не повторяйте варианты моды взрослых, так как при этом детская одежда теряет свою привлекательность.
- При выборе одежды учитывайте удобство ее для ребенка.

*Ничто не должно раздражать малыша; платье, костюм должны соответствовать его размеру: быть не слишком длинным и широким, не очень узким и коротким.*

- Верхняя одежда зимой должна быть достаточно теплой, но легкой, не стесняющей движений детей.
- Не повязывайте детям длинные шарфы, которые стягивают под воротником шею ребенка, стесняют дыхание, затрудняют движения и способствуют перегреванию.

Зимняя шапка должна закрывать у ребенка лоб и уши, очень чувствительные к холоду.



Обеспечьте детей в зимнее время теплыми варежками.

**Помните:** для закаливания организма ребенка необходима одежда, соответствующая времени года, погоде, температуре воздуха, как наружного, так и комнатного, а также учитывающая вид детской деятельности.

*Чрезмерно теплая одежда вызывает перегревание организма, ребенок потеет, а затем при малейшем воздействии свежего воздуха происходит переохлаждение, приводящее к простуде. Одетый в слишком легкую одежду, малыш мерзнет, испытывает неприятные ощущения, и организм его вынужден в ущерб здоровью приспосабливаться к неблагоприятным условиям.*