«Как одевать ребенка в детский сад»

На сегодняшний день очень много продается различной одежды для детей, разного качества и фасона. Но 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.

Одежда для пребывания в группе должна быть максимально удобной, не сковывающей движения ребенка. Мягкие трикотажные брюки удобнее, чем жесткие джинсы. Футболка или трикотажный джемпер предпочтительнее, чем рубашка. Эластичные подтяжки опасны - при движениях металлические или пластмассовые застёжки могут расстегнуться и травмировать ребенка. Кроме того, подтяжки и лямки комбинезонов затрудняют переодевание ребенка и создают неудобства при посещении туалета.

Если ребенок склонен к потливости, собирая его в детский сад, нужно захватить с собой запасную футболку, чтобы воспитатели могли его переодеть. На каждой одежде ребенка должен быть карман для чистого носового платка.

Из обуви в группу лучше одевать ребенку сандалии -облегающие открытые, с хорошей вентиляцией, обязательно должна быть закрыта и зафиксирована пятка. Подошва обуви должна быть плотной, не гибкой, но податливой для амортизации при ходьбе. При абсолютно плоской подошве сложнее сохранять равновесие при ходьбе. Для нормальной осанки и правильного формирования свода стопы нужен небольшой каблучок.

Не менее важно правильно выбрать носки. Они должны быть подходящего размера -- маленькие сжимают ноги, а большие собираются складками и способствуют формированию мозолей. 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».

Чтобы избежать перегревания во время сборов на прогулку, детей в детском саду приучают одеваться последовательно: вначале «низ» • колготки, брюки, носки, ботинки; затем «верх» • свитер, шапка и в последнюю очередь шарф и куртка.

Детям одинаково вредно как перегреваться, так и переохлаждаться. Количество слоев одежды зависит от температуры воздуха. Многие мамы, собираясь на прогулку, стараются одеть ребенка теплее, чем одеваются сами. Но ведь на прогулке ребенок постоянно двигается и может вспотеть. А вспотевший ребенок имеет гораздо больше шансов заболеть, чем одетый по погоде. К тому же пот может вызвать у ребенка раздражение и сыпь. Детей нужно одевать не теплее, чем одеваются взрослые, а возможно, даже и легче.

- Обувь обязательно должна быть без шнурков - на молнии или на липучках.
- Куртка также должна быть либо на молнии, либо на липучках; ведь пуговицы детям очень тяжело застегнуть.
- Шапку тоже лучше покупать без завязок.
- 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.

Правильно выбирайте и уличную обувь. Тесная обувь может привести к изменению формы стопы, способствовать врастанию ногтей, образованию мозолей. Сдавливая кровеносные сосуды и нарушая кровообращение, тесная обувь в холодное время способствует охлаждению ног. Слишком свободная обувь также нежелательна, так как она затрудняет движение, вызывает потертости ног. В обуви «на вырост» ребенок чаще падает, у него нарушается осанка. Обувь должна подходить по размеру - внутренняя длина ботинка должна быть на 1 см превышать длину стопы стоящего ребенка. Стопа и пальцы не должны быть сдавлены.