

# Требования к детской летней одежде и обуви

Среди мероприятий, направленных на укрепление здоровья и улучшение физического развития ребенка, немаловажным является соблюдение гигиенических требований к его одежде.

В летний период большая часть деятельности детей в дошкольном образовательном учреждении (далее - ДООУ) проходит на улице. Необходимо следить за тем, чтобы одежда для летних прогулок, занятий на свежем воздухе соответствовала погодным условиям и была комфортной для ребенка.

## Требования к ткани для детской одежды

*К качеству ткани для детской одежды предъявляются повышенные требования:*

- гипоаллергенность;
- воздухопроницаемость;
- гигроскопичность (свойство поглощать водяные пары из воздуха);
- малая поверхностная плотность, обеспечивающая небольшую усадку ткани после стирки;
- мягкость (ткань должна быть легкой и мягкой т. к. кожа у детей нежная и легко повреждается).

Ткань для детской одежды не должна электризоваться и пиллинговаться (образовывать катышки). Для летней одежды предпочтительнее натуральные ткани (батист, ситец, лен, шелк).

## Гигиенические требования к крою одежды

Одежда должна подходить ребенку по размеру. Тесная или облегающая одежда способствует появлению потницы, а ее швы и окантовка натирают кожу ребенка при движении.

*В крое детской летней одежды рекомендуется избегать следующих элементов:*

- пояс;
- стягивающая резинка;
- глухой воротник.

*Обеспечить хорошую вентиляцию кожи ребенка помогут следующие особенности кроя:*

- открытый ворот (вырез);
- широкая пройма;
- короткий рукав (или одежда без рукавов).

Чтобы во время прогулки определить, жарко ли ребенку, нужно провести рукой между его лопатками: если спина приятно теплая, но не вспотевшая, значит, ему комфортно.



В полдень, когда активность солнца достигает своего максимума, не следует надевать на ребенка очень открытую одежду (топики, сарафаны, майки), т. к. в ней тело дошкольника в большей степени подвержено воздействию солнечного излучения. Лучше отдать предпочтение легким комплектам и платьям, выполненным из натуральных материалов.

Собирая ребенка в детский сад, родителям следует помнить о том, что в течение дня температура воздуха может измениться. Как правило, в утренние часы она ниже, чем в полдень. Поэтому необходимо подбирать одежду так, чтобы ребенок мог снять часть ее в случае необходимости. Перегрев и чрезмерное потоотделение могут спровоцировать простудные заболевания.

Кроме того, надо помнить, что в течение дня ребенок находится в помещении ДОО, поэтому следует соблюдать гигиенические требования к одежде в помещении (таблица).

### **Требования к одежде детей 3–7 лет**

*Температура воздуха: °18–20 С*

Одежда: хлопчатобумажное белье, платье из полушерстяной или толстой хлопчатобумажной ткани, колготы, на ногах туфли

Допустимое число слоев одежды в области туловища: 2–3

*Температура воздуха: 21–22*

Одежда: хлопчатобумажное белье, платье (рубашка) из тонкой хлопчатобумажной ткани с коротким рукавом, гольфы, на ногах легкие туфли или босоножки

Допустимое число слоев одежды в области туловища: 2

*Температура воздуха: 23 и выше*

Одежда: тонкое хлопчатобумажное белье или без него, легкое платье, летняя рубашка без рукавов, носки, на ногах босоножки

Допустимое число слоев одежды в области туловища: 1–2

Гигиенические требования к одежде изложены также в санитарно-эпидемиологических правилах и нормативах "Гигиенические требования к одежде для детей, подростков и взрослых, товарам детского ассортимента и материалам для изделий (изделиям), контактирующим с кожей человека. СанПиН 2.4.7/1.1.1286-03", утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 17.04.2003 № 51 (ред. от 28.06.2010).

### **Голова ребенка должна быть защищена от солнца.**

Следует отдавать предпочтение головным уборам, выполненным из натуральных тканей. Синтетические материалы могут привести к опрелостям и появлению перхоти. Головной убор должен плотно прилегать к голове, иметь поля или козырек. Когда ребенок долго находится в тени, головной убор лучше снимать.

Летняя обувь должна быть открытой, удобной, выполненной из натуральных материалов: кожи, матерчатой плотной ткани. Ее нужно подбирать точно по размеру ноги ребенка.

