

Ансимова Лилия Витальевна

воспитатель

Сафонова Марина Юрьевна

педагог-психолог

МАДОУ «Д/С №47 «Лесовичок»

г. Старый Оскол, Белгородская область

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ОДЕЖДА И ОБУВЬ ДЛЯ ПРОГУЛОК»

Аннотация: в данной консультации представлена как облегчить жизнь прежде всего самому ребенку, грамотный выбор родителями одежды для малыша очень способствует легкой адаптации ребенка к детскому саду.

Ключевые слова: одежда, обувь, навыки самообслуживания.

Цель: учить детей самостоятельно одеваться, взаимосвязь родителя и ребенка при формировании навыков самостоятельно одеваться.

Одежда для прогулок должна быть подобрана таким образом, чтобы ребенок мог одеться с минимальной помощью воспитателя или самостоятельно.

- Обувь должна быть без шнурков – на молнии или на липучках.
- Куртка должна быть без пуговиц. Удобной застежкой являются липучки или молнии.
- Шапку лучше покупать без завязок – с застежкой на липучке.
- Вместо шарфа удобнее использовать «манишку», которую надевают через голову.

Для малышей лучше купить не перчатки, а варежки. Весной и осенью ткань, должна быть непромокаемой. К варежкам нужно пришить тесемку или резинку. Не пришивайте резинку к куртке! Достаточно продеть ее в петельку для вешалки, чтобы можно было снять и посушить на батарее. Детям одинаково вредно как перегреваться, так и переохлаждаться. Количество слоев одежды зависит от температуры воздуха. Дополнительно нужно учитывать силу ветра. При

одинаковой температуре воздуха человек мерзнет тем сильнее, чем больше скорость ветра.

Большое значение имеют индивидуальные особенности ребенка. Малоподвижный, постоянно зябнущий ребенок должен быть одет теплее, чем активный. Слишком укутанных ребят можно встретить гораздо чаще, чем недостаточно тепло одетых.

Многие мамы, собираясь на прогулку, стараются одеть ребенка теплее, чем одеваются сами. Но если это прогулка, во время которой ребенок постоянно двигается, а мама рядом с ним, то это неправильно. 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 легче. Одевая ребенка, помните, что дети мерзнут меньше, чем взрослые и больше двигаются.

«Правильная» обувь

Ноги в тепле и сухости. Требование номер один, поскольку мокрые и замерзшие ноги чаще всего провоцируют простуды, ангины и другие неприятные заболевания. Для профилактики и предотвращения простуды подойдут специальные резиновые и нубуковые ботинки и сапожки с меховым, войлочным и синтепоновым утеплителем. Обувь – это единственный предмет одежды, с которым можно не бояться переборщить в процессе утепления.

Различают домашнюю, уличную и спортивную обувь. Спортивная обувь должна поддерживать стопу при активных движениях. Для профилактики травм важны негладкая, амортизирующая подошва и плотная фиксация. «Липучки» позволяют добиться идеального облегания ног с учетом их анатомических особенностей. Чешки детям надевают только на музыкальные занятия, для занятий физкультурой они не подходят. Тонкая кожаная подошва скользит и не пропускает воздух, фиксацию и поддержку стопы чешки также не обеспечивают.

Обувь для детского сада – схожа с домашней обувью. Малышам нельзя носить шлепанцы любых видов, мягкие, свободные тряпичные тапочки. Домашние тапочки должны напоминать туфельки- босоножки открытые, с

хорошой вентиляцией. Уличная обувь – более закрытая, чем домашняя. В теплое время года удобна текстильная обувь – легкая, воздухопроницаемая и гигроскопичная. Если вы покупаете босоножки, стопа ребенка должна быть плотно зафиксирована ремешками. Носок в уличной обуви для профилактики травматизма лучше выбирать закрытый. Резиновые сапожки с приложенными в них стельками или чехлами из ткани, хорошо впитывающей влагу, надеваются в сравнительно теплую погоду на время прогулок по влажной земле и траве. Не надевайте ребенку (по крайней мере, до 3–4-летнего возраста) резиновые сапожки слишком часто или надолго – ноги в них очень потеют. При низких температурах воздуха детям лучше надевать кожаные ботинки.

Ортопеды не рекомендуют надевать чужую обувь, бывшую в употреблении. Разношенные туфли не будут плотно фиксировать ногу в правильном положении, а если у предыдущего владельца была деформация стопы, то возникшие в процессе носки дефекты окажут неблагоприятное влияние.

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

Список литературы

1. СанПиН 2.4.1.3049–13 утвержденный приказом Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» №26 от 15 мая 2013 г.
2. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: Мозаика-синтез, 2010.
3. Ануфриева Л. Общефизическая подготовка детей на прогулке / Л. Ануфриева // Дошкольное воспитание. – 1996. – №2.

4. Цепелева Е.Г. Одежда и обувь для детского сада, для прогулок. Одежда для прогулок должна быть подобрана таким образом, чтобы ребенок мог одеться с минимальной помощью воспитателя или самостоятельно. Обувь должна быть без шнурков — например, на молнии или на липучках / Е.Г. Цепелева [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infourok.ru/odezhda-i-obuv-dlya-detskogo-sada-dlya-progulok-odezhda-dlya-progulok-dolzhna-bit-podobrana-takim-obrazom-chtobi-rebenok-mog-ode-1540194.html> (дата обращения: 16.11.2021).