

Гигиенические требования к одежде детей

Одевать ребенка красиво, чтобы он выглядел привлекательно – закономерное стремление родителей. Однако в погоне за красотой одежды нельзя выпускать из виду гигиенические требования к одежде ребёнка.

Чистота и удобство – основные гигиенические требования к одежде детей, и чтобы эти требования были выполнены, родители должны терпеливо, проявляя выдержку, постоянно воспитывать в детях желание быть всегда аккуратно одетыми и чистыми. Вместе с этим необходимо приучать ребёнка бережно относиться к своей одежде. Для этого надо выделить место на вешалке для верхней одежды и место в шкафу для хранения белья, чтобы он мог сам брать и убирать всё на место.

При выборе одежды необходимо уделять внимание **фактуре и качеству ткани**. Способность ткани сохранять тепло зависит от воздушной прослойки, находящейся в её порах – пушистая, рыхлая ткань особенно хорошо сохраняет тепло тела. Например, шерстяной материал примерно в два раза пористее, чем льняной, значит, он теплее.

Для тёплой погоды незаменимы ткани **хлопчатобумажные**. Они хорошо стираются и гладятся, всегда выглядят красивыми и нарядными благодаря стойкости красителей. Хлопчатобумажная ткань сохраняет тепло и в то же время не перегревает тело ребёнка, хорошо впитывает влагу, выделяемую кожей, и потому помогает коже дышать. Синтетические ткани не рекомендуются, так как они воздухо непроницаемы; скапливаемый воздух под одеждой, не имея достаточной вентиляции, вызывает перегрев тела, усиленное отделение пота, который остаётся на коже ребёнка и может вызвать раздражение. Ситец, сатин – самые гигиенические ткани для летней одежды, а фланель и бумазея – для зимней.

Из шерстяной ткани можно шить праздничную одежду, она имеет более нарядный вид. Чтобы такая одежда была приятна для ребёнка и не раздражала кожу, кокетку целесообразно посадить на ситец или сделать чехол. Следует иметь в виду, что шерстяные ткани для повседневной носки непрактичны: от стирки они теряют свой внешний вид, быстро тускнеют. Для детей хороши шерстяные трикотажные изделия, которые гигроскопичны, мягки, легки. В них детям уютно, тепло, они не стесняют движений.

Одежда должна гармонировать с внешним видом ребёнка; соответственно возрасту и внешним особенностям выберется фасон и цвет. На выбор влияет и время года. Летом – это яркие и сочные тона, зимой – тёплые, приглушённые. Иногда очень красивое платье по своей расцветке и фасону одних детей украшает, а другим придаёт лицу нежелательный оттенок. Выбор цвета зависит от оттенка кожи, лица, глаз, волос. При выборе расцветки также надо учитывать внешние особенности ребёнка. Например, для полной девочки хороша ткань с мелким рисунком и фасон с прямыми линиями, удлинённой талией. А вот для худенькой девочки больше подойдёт платье на кокетке, пышное.

Надо научить ребёнка следить за внешним видом своего костюма. Но привить ему навыки аккуратности трудно, если он не сумеет сам обслуживать себя: застегнуть, завязать, зашнурить. Поэтому одежда должна быть такой, с которой ребёнку легко справиться самому: застёжки спереди, пуговицы легко пролезают в петли, а шнурки и завязки не нужны, так как затрудняют возможность навести порядок в костюме.

Шахова Т.Н.,

преподаватель ритмики