

Поговорим о здоровье: одежда наших  
детей.

Что следует знать родителям

ГБДОУ №115 Невского района Санкт-Петербурга  
Инструктор по физической культуре ВКК: Яковлева А.Л.

# Вступление. Как укрепить и сохранить здоровье ребёнка

- Чем ребёнок здоровее, тем ему легче познавать окружающий мир. А как укрепить и сохранить его здоровье? Частое «сидение» в душном помещении ведёт к приобретению различных болезней. Долговременное пребывание за столом (что бы за ним не делал ребёнок), лежание на полу или диване не проходит без ущерба для здоровья.
- Что делать? С чего начать? Про закаливание написано много трудов в разных странах мира, и все сходятся на одном: солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Встаёт вопрос: как их сделать своими друзьями?



# Начнём с гардероба!

- Детям всех возрастов необходимы ежедневные физические упражнения. Но дети – не спортсмены со сложившимися устойчивыми установками и волей. Что мы, родители, можем сделать, чтобы детям было приятно и свободно двигаться, ведь зарядка, физкультура, подвижные игры помогают гармонично развиваться и овладевать новыми физическими навыками, умениями, качествами, так необходимыми потом в школе и дальнейшей жизни.
- Для этого мы пересмотрим гардероб наших детей. Не удивляйтесь! Да, не спорю, одежда детей чистая, опрятная, модная, но всегда ли она удобна ребёнку? Как он себя в ней чувствует? Может быть холодно или жарко? Может он не бегают и не прыгают, потому что боится порвать, испачкать дорогую или модную вещь? А может она узка, мала?

# Поговорим об одежде поподробнее...



- Мы собираем ребёнка в детский сад. На улице уже прохладно, и отопление включено. Не стоит забывать, что осенью и зимой в наших группах и квартирах гораздо теплее, чем нужно, а воздух гораздо суше. Идеальная температура – 18-20°, а в группах – до 30°. Следовательно, колготки, брюки, кофты и прочие тёплые вещи отменяем. Помните, ведь летом мы из воды не вылезали – жара, духота!

# Практические советы

## Собираем в группу:

- Носки или гольфы
- Девочкам – лёгкое платье
- Мальчикам – шорты, футболка или рубашка с коротким рукавом.
- В мешок можно положить запасное (облился, вспотел)
- И что-нибудь тёпленькое для самоуспокоения (а вдруг...)
- Входим в раздевалку группы, и чувствуем, что жара не спала, лето на отдельно взятой территории не кончилось. Переодеваем в лёгкую одежду, не сковывающую движения ребёнка, а ещё чтобы ему было легко снимать и одевать, то есть минимум застёжек и завязок. Мы убегаем на работу, а дети остаются в группе. У них всё по режиму: зарядка, завтрак, игры, занятия...

# Одежда для разных видов деятельности

- На зарядке двигаются очень активно, во время игр тоже двигаются. На завтрак посидят, а потом занятия разные, и все с физ. паузами. Между занятиями – физ. минутки.



- На музыкальные занятия надо спец. танцевальную обувь – чешки. Чтобы ребёнок чувствовал свои ноги, чтобы пальчики тянулись, чтобы правильно ставил и разворачивал стопу... А чешки мы не забыли купить? По размеру, чтобы удобно было, и приятно, и красиво. Тогда и танцы волшебные!

# Что одеть на физкультуру?

- С физкультурой сложнее. Надо переодеться самому (вспоминаем, сколько застёжек и завязок на одежде и начинаем волноваться, справятся ли). Ребёнок раздевается до трусиков, и на голое тело надевает трикотажную футболку и трикотажные шорты. Босые ноги обувает в групповые тапочки. В зале дети снимают обувь и занимаются босиком. Ногам приятно идти по тёплому полу (в полу труба с горячей водой), почувствовать шерстинки ковра, гладкую поверхность доски и мягкую упругость гимнастических матов. А главное – ступня шевелится и тапки не мешают. А дома так можно?
- Набегались, напрыгались на физкультуре так, что вспотели. Пришли в группу и переоделись во всё сухое, а форму мы дома освежим и снова принесём.



# Одеваемся на прогулку!

- Время гулять. На прогулке ребёнок активно двигается. Чтобы он двигался ещё и свободно, даже осенью и зимой ему нужна удобная сезонная одежда. Постараемся не одевать сковывающие движения вещи. Ребёнку не удобно двигаться. Он будет больше сидеть или стоять, и быстро замёрзнет.
- Другая проблема: желание одеть на ребёнка как можно больше тёплых вещей. Воспитатели с ужасом смотрят на детей, которые приходят настолько укутанными, что рискуют не только вспотеть, но и получить тепловой удар в разгар зимы. Да, Санкт-Петербург – северный город с затяжными дождями, порывистыми ветрами и длительными холодами, но мы здесь живём, а, следовательно, адаптируемся к климатическим условиям и адаптируем наших детей.



# Правильно одеваем детей. +16° и ниже

- Майка – 100% натуральная ткань;
- Бадлон или рубашка;
- Колготки или легинсы и носки;
- Тонкий свитер или толстовка;
- Брюки без подкладки;
- Демисезонная куртка или комбинезон (тогда брюки не одеваем);
- Ноги в удобной и непромокаемой обуви (желательно, не резиновые сапоги);
- С собой – тонкие варежки, перчатки;
- Шея должна быть закрыта: шарф – не украшение, а очень важный для здоровья атрибут;
- Шапка, прикрывающая уши.

# Правильно одеваем детей.

## От 0° до -20°

- Майка, бадлон, колготки или термобельё неизменны;
- Тёплый свитер (1 штука);
- Брюки на подкладке, с тонким слоем синтепона (Не одеваем на ребёнка штаны – подушку и куртку-неваляшку, а то все радости зимы пролетят мимо нашего ребёнка, пока он стоит и думает, как наклониться и слепить снежок, сковывающий движения одежды);
- Лёгкая (имеется ввиду вес) куртка, пуховик, прикрывающий бёдра, лыжный комбинезон;
- Тёплые варежки или перчатки (желательно, непромокаемые);
- Тёплая шапка, закрывающая уши;
- Шарф;
- Шерстяные или махровые носки;
- Обувь, рассчитанная на нашу северную зиму.
- Нижнее бельё (майка, трусики) – 100% натуральные ткани, это принципиально, так как они впитывают влагу, не холодят. Для сравнения можно найти в Интернете инструкцию по экипировке полярников и для подъёма в высокогорье.

# Ура! Прогулка!

- На улице дети с удовольствием играют в подвижные игры, лепят из песка и снега, лазают на детских комплексах и бегают по площадке. Хорошо, когда не надо одёргивать поднявшуюся до подмышек курточку или подтягивать сползающие модные джинсы, когда шапка не «ползёт» на глаза, а шарф не лезет в рот и не висит перед глазами при каждом наклоне!



# Можно ли кричать во время зимней прогулки?



- Ребята так рады свободно подвигаться, что многие высказывают свои эмоции с помощью крика, визга и рычания. Хорошо ли, что ребята так громко кричат? Оказывается, шум вреден для тех, кто его производит. Гортань растущего ребёнка хрупка и нежна. Ни в коем случае нельзя разговаривать громко с ребёнком на улице при сильном морозе. Приходится встречаться с фактами, когда мы, взрослые, разрешаем детям петь, кричать, рычать, визжать на улице в холодное время года. Так недолго и без голоса остаться на длительный срок! И ЛОР-заболевания получить! Давайте лучше объясним нашим детям, почему не нужно кричать и визжать в холодное время.

# Внимание!

- Большая просьба, не кутайте лицо ребёнка в шарф! Не закрывайте одновременно рот и нос шарфом, платком. При выдохе тёплый воздух оседает конденсатом на верхних краях шарфа и замерзает. Ребёнок обмораживает себе щёки. Если очень холодно, а мы боимся, что он надышится холодным воздухом и заболит, то закройте шарфом только рот, предварительно научив выдыхать носом. В холодное время у многих из нас насморк, поэтому лучше совсем не закрывать лицо, а почаще смотреть на открытые участки кожи своего ребёнка, чтобы не прозевать обморожение.

Спасибо за внимание!

До новых встреч!