

Гигиена одежды и обуви детей дошкольного возраста

*Материал подготовила
инструктор по физической культуре ГБДОУ № 82
Приморского района г.С-Петербурга
Михайлова Ольга Ивановна*

Одежда служит человеку для защиты от неблагоприятных воздействий внешней среды, предохраняет поверхность тела от механических повреждений и загрязнений. С помощью одежды вокруг тела создается искусственный микроклимат, значительно отличающийся от климата внешней среды. Температура его колеблется в пределах от: 28° до 34°, относительная влажность невелика (20—40%), скорость движения воздуха незначительна. Создавая свой микроклимат, одежда существенно снижает теплопотери организма, способствует сохранению постоянства температуры тела, облегчает терморегуляторную функцию кожи. Теплозащитная роль одежды является ее основным назначением. Для того чтобы при этом не препятствовать дыхательной функции кожи, одежда должна быть в достаточной степени воздухопроницаемой. Она должна также способствовать удалению влаги с поверхности тела. Воздухопроницаемость и гигроскопичность — важные свойства одежды.

Гигиенические свойства одежды зависят от физических свойств ткани и от покроя. Для зимней одежды используют ткани, обладающие высокими теплозащитными свойствами; летнюю одежду шьют из тканей, обладающих большой воздухопроницаемостью. Ткань белья, прилегающая к телу, должна быть гигроскопичной, воздухо- и паропроницаемой. Наружный слой верхней одежды не должен быть воздухопроницаемым и гигроскопичным.

Гигиенические требования к детской одежде основываются на возрастных анатомо-физиологических особенностях детей.

По мере развития дети осваивают новые движения, совершенствуют приобретенные двигательные умения и навыки. Одежда их должна соответствовать величине и пропорциям тела, давать свободу движениям. Эти качества обеспечиваются размером и покроем одежды. Тесная одежда ограничивает движения, затрудняет кровоток, а иногда препятствует свободному дыханию. Все это мешает росту и развитию. Из одежды детей следует исключить тугие пояса, узкие проймы, опоясывающие резинки. Основную тяжесть одежды необходимо переносить на плечи. Слишком свободная, большая по размеру одежда также затрудняет движения. В соответствии с возрастными стандартами физического развития установлены стандартные размеры детской одежды. Один размер одежды может быть использован для детей с разницей в росте не более 10—12 см.

Детскому организму свойственно несовершенство терморегуляторной функции, тем более выраженное, чем моложе ребенок. Одежда ребенка должна обладать высокими теплозащитными свойствами, предохранять тело от охлаждения, но вместе с тем она не должна способствовать и перегреванию. Лишь при строгом соответствии одежды температурным условиям окружающей среды обеспечиваются оптимальные условия для поддержания постоянства температуры тела без напряжения механизмов терморегуляции.

Кожа ребенка тонкая и нежная. В связи с этим возрастает и защитная роль одежды. Одежда, предохраняя от травм, не должна травмировать сама. На изготовление детской одежды используются мягкие эластичные ткани.

Гигиенические требования к детской одежде зависят от ее назначения. При этом одежда детей каждой возрастной группы имеет свои особенности. Одежда для детей 2—3 лет и для дошкольников существенных различий не имеет. Терморегуляция в этом возрасте уже достигает значительного развития, и организм лучше справляется с температурными колебаниями наружного воздуха. Покрой одежды должен обеспечивать большой доступ воздуха к телу. Штанишки шьются до колена, нижние рубашки — с большим вырезом. Закаленные дети и зимой в помещении могут ходить в носках. Белье и платье для детей этого возраста целесообразно шить из хлопчатобумажных тканей, обладающих высокими гигиеническими свойствами и хорошо переносящих стирку.

Гигиенические требования к одежде для пребывания на воздухе зависят от времени года и климатических условий.

Летом в теплые и жаркие дни одежда состоит из 1—2 слоев. Свободный покрой ее обеспечивает широкий доступ воздуха к поверхности тела. На пошив используются ткани, обладающие высокой воздухопроводностью: тонкие сорта хлопчатобумажной ткани, шелковая, льняная. На юге для предохранения от чрезмерной радиации целесообразно носить одежду из льняных тканей, очень мало пропускающих ультрафиолетовые лучи. В средней полосе и северных широтах, где отмечается недостаток ультрафиолетовой радиации, лучше использовать ткани из искусственного шелка, пропускающие значительную часть ультрафиолетовых лучей. Чтобы предупредить перегревание, применяются ткани светлых тонов. Во время пребывания на солнце обязательно надевать легкий головной убор (панаму, косынку).

В переходное время года следует надевать теплый шерстяной трикотажный костюм или осеннее пальто. В дошкольном возрасте пальто может быть заменено комбинезоном из водоотталкивающей ткани на шерстяной подкладке.

Верхняя одежда, предназначенная для холодного времени года, должна обладать высокими теплозащитными свойствами, отличаться малой воздухопроницаемостью и малой гигроскопичностью. Лучшие условия для свободы движений создаются при ношении комбинезонов. Появление новых синтетических тканей открывает перспективу создания более легкой и теплой зимней одежды.

Спортивные занятия сопровождаются высоким теплообразованием и усиленным потоотделением. В связи с этим *спортивная одежда* должна быть максимально облегченной. Для занятий в физкультурном зале и летом на участке используются футболка или майка, трусы или короткие шорты и спортивные тапочки. Зимняя спортивная одежда состоит из нижнего белья, шерстяного трикотажного костюма, шерстяной шапки и специальной обуви. Шерстяной трикотаж является незаменимым для изготовления этой одежды. Шерстяная ткань хорошо впитывает влагу с поверхности тела, при этом сохраняет свои теплозащитные свойства, так как в ее порах остается значительное количество воздуха. Испарение влаги с поверхности ткани происходит медленно, в связи с этим охлаждение тела невелико. В ветреную погоду поверх шерстяного костюма надевают куртку из ветрозащитной ткани.

Обувь также предохраняет организм от неблагоприятных метеорологических влияний и от механических повреждений. Будучи нерационально построенной, она может препятствовать нормальному функционированию стопы и приводит к различным деформациям — плоскостопию, искривлению пальцев, и др. Известно, что не только у взрослых, но и у детей довольно часто возникают уплощения стопы, деформации пальцев, потертости. Обувь может препятствовать нормальному развитию стопы.

К детской обуви предъявляются гигиенические требования, основывающиеся на морфологических и функциональных особенностях детской стопы. В детском возрасте стопа довольно быстро растет. Среднегодовой прирост стопы у дошкольника равен в среднем 10—11 мм. В возрасте 7—9 лет прирост уменьшается, составляя в год около 4 мм, в предпубертатный период — вновь увеличивается. Разница между соседними номерами обуви составляет 6,67 мм. Исходя из этого, в дошкольном возрасте примерно через каждые полгода следует менять номер обуви, в последующем смена номера обуви осуществляется через большие отрезки времени. В раннем возрасте в подошвенной части имеется жировая подушка, которая к 5—6 годам исчезает. Целесообразно поверхность стельки моделировать по форме следа стопы.

Для занятий физкультурой ребенку обязательно понадобятся спортивные тапки или кеды. При покупке выбирайте обувь без шнурков и завязок, например, на резинке или на липучке. Обувь должна плотно прилегать к ноге и не хлябать, иначе малыш может упасть во время бега или прыжка. Верх обуви должен быть сделан из материалов, пропускающих воздух. Подошва обуви должна быть плотной, не гибкой, но податливой для амортизации при ходьбе. Обращайте особое внимание на наличие супинатора.

Ортопеды не рекомендуют надевать чужую обувь, бывшую в употреблении. Обувь следует подбирать соответственно размеру стопы, чтобы не стеснять ногу и не нарушать кровообращения. Спортивная обувь должна быть легкой, удобной. Как показали длительные наблюдения и исследования, для физкультурных занятий очень удобны и гигиеничны тапки или кеды, которые изготавливаются из прорезиненной ткани с рифленой подошвой.

Спортивная одежда должна храниться в специальных мешках, которые удобно вешать на крючок (или в шкаф) для каждого ребенка. Обувь хранится отдельно.