Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 66 г. Липецка

**Консультация**

**Тема*: «*Гигиенические требования к детской одежде в разные сезоны года*»***

**Воспитатель: Манаенкова М. А.**

**г. Липецк**

Зима, лето, осень, весна, ветер, дождь, снег или жаркое солнце... Как одеть ребенка, чтобы ему было комфортно и удобно, чтобы сохранить здоровье малыша? Об этом Вы узнаете из нашей статьи Зима, лето, осень, весна, ветер, дождь, снег или жаркое солнце... Как одеть ребенка, чтобы ему было комфортно и удобно, чтобы сохранить здоровье малыша? Об этом Вы узнаете из нашей статьи. I. Летняя одежда Летом в зависимости от метеорологических условий дети носят одно- или двухслойную одежду. Первый слой одежды составляет белье (рубашка без рукавов или майка, трусы). Второй - легкое платье (для девочки - платье или юбка с блузкой, для мальчиков - короткие штанишки и рубашка). Белье не должно препятствовать удалению из пододежного пространства (пространство между кожей и внутренним слоем одежды) продуктов обмена веществ, в противном случае нарушается нормальное кожное "дыхание" и нормальная деятельность организма. Для этого бельевые ткани должны быть мягкими, тонкими, иметь высокую воздухопроницаемость (200 - 500 дм3/м2с), хорошую гигроскопичность (20%) и высокую паропроницаемость (около 90%) и смачиваемость (гидрофильность). Одни должны быстро высыхать. Белье должно иметь свободный покрой, не сдавливать кожу ребенка, не иметь толстых рубцов. В трусах и ночной одежде резинка должна вдеваться только сзади. В наибольшей степени указанным требованиям удовлетворяют тонкие и мягкие хлопчатобумажные и льняные ткани (батист, мадеполам, полотно и т.п.). Трикотажное хлопчатобумажное белье имеет ряд преимуществ (высокая мягкость, гибкость, высокие показатели воздухо- и паропроницаемости), но в связи с тем, что оно более плотно прилегает к коже, чем тканевое, и при потоотделении легко прилипает к ней, его не следует использовать при высокой температуре воздуха. Ночью ребенок должен спать в длинной свободной ночной рубашке (до пят) или пижаме с мягкой, свободной резинкой. Детское белье рекомендуется изготовлять из светлых, лучше всего белых тканей. Его не следует крахмалить, так как крахмал закупоривает поры ткани. Менять белье надлежит по мере загрязнения, не реже двух раз в неделю. При стирке, если используются синтетические моющие средства, белье необходимо многократно полоскать в чистой воде. После высыхания - проглаживать утюгом для дезинфекции. В материалы, используемые для изготовления белья для новорожденных детей, детей ясельного возраста и дошкольного возраста категорически запрещается добавление синтетических и ацетатных волокон. Для детей дошкольного и школьного возраста может использоваться капровискозное полотно и полотно из хлопколавсановой пряжи с содержанием капрона и лавсана не более 40%, а также хлопчатобумажное полотно в сочетании с капроновой текстурированной нитью эластик (не более 23%).  Легкое платье Так же, как белье, платья должны иметь свободный покрой, с коротким рукавом (без резинки или манжета) или без рукава со свободным вырезом у шеи. Лучше, чтобы подрез платья был выше или ниже талии - это обеспечивает большую свободу движений. Юбка должна быть широкой и короткой (выше колен). Так же, как брючки и шорты, она должна удерживаться широкими бретелями. Недопустимы стягивающие резинки, пояса и т.п. Цвет летней одежды должен быть светлый, так как светлые ткани хорошо пропускают ультрафиолетовые лучи, необходимые для здоровья ребенка, и отражают тепловые. В условиях юга, где резко повышена ультрафиолетовая радиация, в условиях прямого облучения, более целесообразна одежда красного и голубого цвета, так как она в меньшей степени, чем белая, пропускает ультрафиолетовые лучи. Ткани, используемые для летних платьев, должны быть также, как и бельевые, мягкими, обладать высокой воздухо- и паропроницаемостью, высокой теплопроводностью, должны хорошо стираться и гладиться, не теряя при этом своих качеств. Этим требованиям отвечают тонкие хлопчатобумажные и льняные ткани (ситец, полотно, сатин, батист и т.п.). Шелковые ткани, как правило, более легкие и мягкие, чем хлопчатобумажные, уступают последним по показателям гигроскопичности, а также теплопроводности. Поэтом у для постоянной носки в жаркую погоду шелковые платья для детей не рекомендуются. Использование материалов с добавлением синтетических волокон запрещается в легкой летней одежде для детей новорожденных и ясельного возраста. Для изготовления детской одежды 1 слоя до 30 размера включительно рекомендуется использовать только натуральные ткани.  II. Зимняя одежда Зимой существенная роль в поддержании состояния теплового комфорта принадлежит одежде. Особенно велика ее роль во время пребывания детей на открытом воздухе. Защищая ребенка от охлаждения, одежда не должна препятствовать нормальной жизнедеятельности организма: теплоотдаче, газообмену, испарению влаги и т.п. Кроме того, одежда не должна препятствовать присущей ребенку высокой естественной потребности в движении. Степень утепления одежды должна быть прямо пропорциональна охлаждающему воздействию среды (и в первую очередь температуре воздуха и скорости его движения) и обратно пропорциональна энергозатратам, зависящим от рода деятельности. Одежда детей зимой многослойна: белье, платье, трикотажная кофта, колготы; на улице - дополнительно свитер, рейтузы, пальто. Каждый новый слой в одежде увеличивает ее теплозащитные свойства и одновременно утяжеляет ее вес. При этом необходимо учитывать, что эффективность каждого последующего слоя одежды (считая от поверхности тела), меньше предыдущего. Так, у ребенка, находящегося в помещении, температура кожи в области туловища повышается за счет увеличения слоев одежды с 2-х до 3-х приблизительно на 1,5 градуса, а с 3-х до 4-х - только на 0,5 градуса. Точно так же, во время прогулки наиболее существенный теплозащитный эффект дает добавление к одежде 4-го слоя (белье, платье, трикотажная кофта, пальто). Пятый слой, например, еще одна кофта, оказывает значительно меньший эффект, а шестой - практически его не имеет. При этом увеличивается только общий вес одежды и ограничивается подвижность ребенка на прогулке. Следовательно, излишне многослойная и тяжелая одежда нежелательна для детей. К белью в холодное время года предъявляются те же требования, что и летом. В это время года рекомендуется белье из хлопчатобумажного трикотажа, обладающего благоприятными гигиеническими свойствами и одновременно более низкой теплопроводностью, чем соответствующие тканевые материалы. Во время занятий физкультурой на открытом воздухе под спортивный костюм рекомендуется надевать белье из шерстяного трикотажа. Легкая одежда детей в помещении определяется температурой воздуха. При достаточно высокой температуре воздуха (выше 20°С) одежда детей должна приближаться к летней. С понижением температуры воздуха в помещении теплозащитный эффект одежды должен повышаться.

Для детского легкого зимнего платья рекомендуется использовать толстые хлопчатобумажные ткани (фланель, байка, вельвет, шотландка), шерстяные и полушерстяные (с добавлением хлопка и вискозы), ткани из различной пряжи (хлопчатобумажной, шерстяной, вискозной). Допустимо использование шерстяных тканей с примесью волокна нитрон (не более 35%) и вискозолавсановой пряжи (не более 40% лавсана). Целесообразно использовать в одежде детей верхние трикотажные изделия: кофточки, джемперы, жилеты, костюмы. Для детей старшего ясельного и более старшего возраста допускается применение полушерстяной пряжи (50% ч/ш и 50% нитрона) и полиакрильной пряжи, как в чистом виде, так и в сочетании с натуральными и искусственными (вискоза) волокнами.  Верхняя одежда Наиболее теплая верхняя одежда - меховая (шубы из овчины-цигейки). Наиболее целесообразно их использование в районах с суровыми климатическими условиями (Север, Сибирь). В условиях умеренного климата использование этих шуб в качестве единственной верхней одежды зимой для детей дошкольного возраста нерационально, поскольку дней с суровыми погодными условиями относительно немного. При умеренном морозе (до - 15°С) и отсутствии сильного ветра (в пределах 3 - 7 м/сек) 70 - 80% детей, гуляющих в меховых шубах, возвращаются в помещение с выраженным потоотделением, свидетельствующем о перегреве. При этом исключается закаливающее воздействие на организм ребенка охлаждающего фактора. Поэтому более рационально в условиях умеренного климата использовать для детей более легкую одежду. Вместе с тем, наиболее распространенная верхняя одежда детей - стандартное зимнее пальто (из облегченного драпа на вате) также не является оптимальной: благодаря высокой воздухопроницаемости (около 90 дм3/м2с) она существенно теряет свои теплозащитные свойства при наличии даже относительно небольшого ветра (в пределах 3 - 7 м/сек), и не обеспечивает равномерного утепления тела ребенка. Более рациональной для детей младших возрастов, проводящих значительную часть времени на открытом воздухе, в движении, является верхняя одежда, имеющая конструкцию комбинезона или полукомбинезона. При этом желательно, чтобы теплозащитные свойства такой одежды могли бы изменяться (например, за счет наличия в комплекте пристегивающегося к брюкам жилета). Для верха одежды в условиях умеренного климата рекомендуется использовать ткани, имеющие небольшой вес и низкие показатели воздухопроницаемости и влагоемкости (плащевая ткань с водоотталкивающей пропиткой, арт.629 и т.п.). Утеплителем может служить полушерстяной ватин (1,5 - 2 слоя) или сочетание ватина с синтетическим утеплителем (искусственный мех, синтетическая вата и т. п.). Тепловое сопротивление такой одежды должно составлять около 0,4°С м2/вт. Эта одежда обеспечивает комфортное тепловое состояние детей в течение 1,5 - 2-часовой прогулки при умеренной двигательной активности в условиях температуры воздуха до - 15°С и скорости ветра в пределах 3 - 7 м/сек (по метеосводке).

Примечание: на ногах у детей при минусовой температуре должны быть утепленные сапоги. При температуре воздуха ниже –10° сапоги на меху или валенки. Стандартное зимнее детское пальто не обеспечивает достаточной защиты от охлаждения при суровых погодных условиях, характерных для районов Севера и Сибири. Это обусловлено открытой конструкцией одежды (форма "колокола"), создающей усиленную вентиляцию в пододежном пространстве, недостаточным тепловым сопротивлением "пакета" материалов одежды и высокой их воздухопроницаемостью. Зимняя детская одежда с повышенными теплозащитными свойствами, предназначенная для суровых климатических условий, должна иметь замкнутую конструкцию (комбинезон, полукомбинезон) с защитными приспособлениями от проникновения холодного воздуха под одежду. Толщина одежды должна быть увеличена по сравнению со стандартной одеждой за счет добавления дополнительного слоя утеплителя до 16-18 мм в пальто и 8 - 10 мм в брюках. Воздухопроницаемость такой одежды должна составлять не более 60 дм3/м2с (при 196 Па).   Тепловое сопротивление в условиях относительно спокойного воздуха при температуре - 30 - 40° С - около 0,7° С/м2/Вт. Стандартное зимнее пальто в аналогичных условиях обеспечивает тепловое сопротивление почти в четыре раза меньше (около 0,2°С/м2/Вт). Для районов, климат которых характеризуется сочетанием мороза и выраженного ветра, воздухопроницаемость одежды может быть еще более понижена - до 10 - 20 дм3/м2с, что достигается либо заменой ткани верха (детского драпа) на более плотный, либо введением в "пакет" ветрозащитной одежды. При изготовлении детской верхней одежды допускается для ткани верха использование материалов с добавлением синтетических и искусственных волокон, кроме одежды для детей ясельного возраста (примесь синтетических волокон не более 50%). Для утеплителя допускается использование материалов с добавлением синтетических и искусственных волокон не более 50% в одежде для детей старшего ясельного и дошкольного возраста. Для младшего ясельного возраста примесь синтетических волокон в утеплителе запрещается. В качестве подкладки должны использоваться материалы из натуральных и вискозных волокон. Синтетические материалы использовать для подкладки запрещается.