**Консультация**

***«Одежда и здоровье ребенка»***

Одевать ребенка красиво, чтобы он выглядел привлекательно, – закономерное стремление родителей. Однако в погоне за красотой одежды нельзя выпускать из виду и другие, не менее важные к ней требования – гигиеничность, удобство, целесообразность.

***Гигиенические требования к детской одежде***Что мы имеем в виду, когда говорим о гигиенических требованиях к одежде? Она предохраняет ребенка от различных воздействий окружающей среды: от палящих солнечных лучей и сильных ветров, от холода и дождя. Правильно подобранная одежда сохраняет нормальное самочувствие ребенка, столь необходимое для растущего и развивающегося организма.
Чистота и удобство – основные гигиенические требования к детской одежде, и чтобы эти требования были выполнимы, родители должны терпеливо, проявляя выдержку, постоянно воспитывать в детях желание быть всегда аккуратно одетыми и чистыми. Вместе с этим необходимо приучить ребенка бережно относиться к своей одежде. Для этого надо выделить место на вешалке для верхней одежды и место в шкафу для хранения белья, чтобы он сам мог брать и убирать все на место.
При выборе одежды необходимо уделять внимание фактуре и качеству ткани. Способность ткани сохранять тепло зависит от воздушной прослойки, находящейся в ее «порах» – пушистая, рыхлая ткань особенно хорошо сохраняет тепло тела.
Для теплой 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 ребенка, хорошо впитывает влагу, выделяемую кожей, и потому помогает дышать кожному покрову тела.
Детскую одежду обычно шьют из ткани, обладающей гигроскопичностью, т.е. хорошо впитывающей и испаряющей влагу. Синтетические или накрахмаленные ткани не рекомендуются, так как они воздухонепроницаемы; скапливаемый воздух под одеждой, не имея достаточной «вентиляции», вызывает перегрев тела, усиленное отделение пота, который остается на коже ребенка и может вызвать раздражение.
Чистота и удобство – основное гигиеническое требование к детской одежде. Надо научить ребенка следить за внешним видом своего костюма. Но привить ему навыки аккуратности трудно, если он сам не сумеет обслужить себя: застегнуть, завязать, приколоть, зашнуровать. Поэтому одежда должна быть такой, с которой ребенку легко справиться самому: застежки спереди, пуговицы легко пролезают в петли, а шнуровки и завязки не нужны, так как затрудняют ребенку возможность навести порядок в костюме.

***Какая одежда нужна ребенку?***
Одежда может быть нарядной, праздничной – для выхода в театр, в гости; строгой, удобной, неброской – для посещения детского сада, для постоянной носки в домашних условиях; рабочей – для выполнения трудовых поручений; спортивной – для походов в лес, катания на лыжах, коньках и т.п. Очень важно, чтобы одежда была подобрана по росту ребенка. Красивая расцветка и фасон не украсят, если костюм велик, если он висит на ребенке и делает его неуклюжим.
Случается, что покупают ребенку платье большого размера, чем требуется. Такая покупка не оправдывает себя; ребенку неуютно и неудобно, да и фасон, пока из этого платья он вырастет, устаревает. А бывает и так: купят костюм, а надевать жаль, особенно в детский сад. Время идет, костюм лежит. Пришла весна, а надеть его нельзя: рукава стали короткими, в плечах тесно.