



Физкультурная форма для детского сада

У ребенка обязательно должна быть специальная форма для занятий физкультурой – это, в первую очередь, вопрос гигиены.

Отлично подойдут темные шорты и белая футболка из несинтетических, дышащих материалов и чешки. Спортивная форма надевается на голое тело, нижние майки, колготки обязательно снимать, так дети активны и потоотделение повышается. После проведения физкультуры форма снимается и просушивается, иначе дети пойдут гулять во влажной одежде, что приводит к переохлаждению и повышает вероятность заболеваний ОРЗ.

Наличие спортивной формы одного цвета вырабатывает у ребят командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.

Физическое развитие детей нужно продолжать и за пределами детского сада. Утренняя гимнастика по выходным дома и подвижные игры на прогулке, безусловно, пойдут на пользу ребенку.



Одежда в зимний период

1. $-5^{\circ} \dots +5^{\circ}$ Такая температура часто наблюдается в зимний период в средней полосе России. Детские врачи рекомендуют для такой погоды термобелье (футболку с длинным рукавом и колготки), комбинезон на синтепоне или мембранного типа, носки хлопковые, а не шерстяные, обувь с мембранной тканью и шерстяной стелькой, шапочку шерстяную, теплые перчатки из полиэстера.

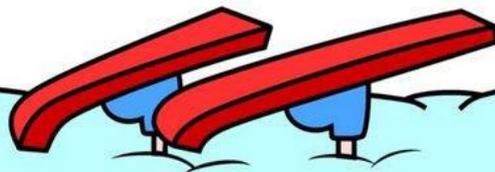
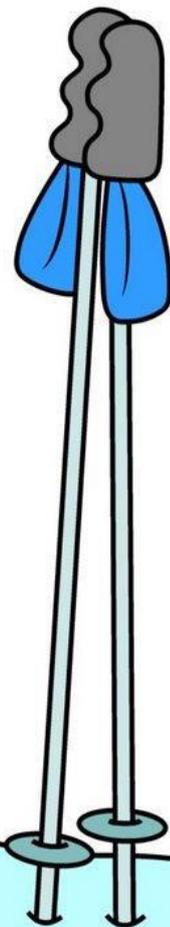
При температуре воздуха до -5° термобелье – отличная замена свитеру. Такое белье способно выводить влагу и создавать из теплого воздуха защитный слой на теле ребенка. Он останется сухим и не будет потеть даже при активном движении.

Бывает, что у ребенка на шерсть возникает аллергическая реакция. В таком случае термобелье можно вполне заменить хлопчатобумажной футболкой и свитером из льна или хлопка с примесью синтетических тканей.

2. $-10^{\circ} \dots -5^{\circ}$ В этот температурный промежуток предыдущий комплект можно усилить всего лишь одним слоем одежды, то есть надеть поверх термобелья легкую водолазку из льна, хлопка или синтетических тканей. Ноги можно дополнительно утеплить шерстяными носками.

3. $-15^{\circ} \dots -10^{\circ}$ Это достаточно холодная погода уже не только для ребенка. Поверх термобелья надеваем комплект одежды из искусственной легкой шерсти (флиса). Поверх обычных носков – обязательно шерстяные. Ботинки с мембраной можно заменить на привычные для зимы в прошлом валенки или унты. Для этой погоды лучше подойдет комбинезон на пуху. Поверх шерстяной шапочки накидываем капюшон комбинезона. На руки лучше надеть шерстяные или с меховой подкладкой варежки.

4. $-23^{\circ} \dots -15^{\circ}$ Если не боитесь такого мороза и приняли решение идти на прогулку, то одевать ребенка следует так же, как при температуре до -15° . Однако время прогулки должно быть ограничено. Чтобы не было обморожения, щеки ребенку стоит намазать жирным кремом.



Как понять, комфортно ли вашему ребенку? Вот несколько типичных признаков:

Румянец, появившийся на щеках ребенка, свидетельствует о хорошей циркуляции крови.

Бледность, проступившая вслед за краснотой на кончике носа, свидетельствует о том, что ребенок замерз.

Важный показатель состояния ребенка – его шея. Если она холодная – значит ребенку холодно, если влажная – он потеет и ему жарко.

Проверьте ноги ребенка после прогулки. Если ступни влажные – поменяйте носки на более легкие. Если холодные – наденьте дополнительно шерстяные.

Ну и в заключение добрый совет – старайтесь не кутать ребенка при выходе на прогулку. Не накидывайте капюшон на его голову при температуре выше -5° . Голова вспотеет, и ребенок может простудиться.

P.S. Одежда и обувь с мембранным покрытием популярна у спортсменов, рыболовов, охотников и туристов. Такое покрытие, совмещенное с текстилем или другим материалом, отталкивает влагу, но пропускает идущие от тела испарения, уменьшает потери тепла и защищает от ветра.

