

ОБУВЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ В ГРУППЕ

Обувь в группу должна быть легкой, поскольку в детском саду обычно жарко. Предпочтительнее всего сандалии с закрытыми мысами и высокой пяткой – чтобы защитить ножку, желательно еще и с супинатором. Не стоит экономить на хорошей обуви, чтобы не испортить стопу, ведь в садике ребенок проводит целый день. Поэтому для профилактики плоскостопия лучше выбирать ортопедически правильную обувь. А вдруг ваша дочь захочет стать балериной? Или, из-за плоскостопия, парня в армию не возьмут? Вот, потом локти кусать будете.

Забудьте про шнурки, молнии и замочки с дырочками – самые удобные застежки на обуви для ребенка (любого возраста) – липучки. Правда, завязывание шнурков, развивает, между делом, мелкую моторику, а, следовательно, мозг... Но не стоит усложнять жизнь малышу в период адаптации к садiku. К тому же, сейчас достаточно развивающих пособий, чтобы тренироваться на них.

Закрытая, тем более, теплая обувь, конечно, не подходит. Так же, как и кеды и кроссовки, даже на физкультурные занятия. На гимнастику в детском саду, обычно, требуют чешки или вовсе носочки.

Что касается запасной комнатной обуви, если малыш может описать ее, оставляйте еще одну пару в шкафчике, много места она не займет.



ОДЕЖДА ДЛЯ ПРОГУЛОК В ДЕТСКОМ САДУ

Казалось бы, комбинезон удобнее, чем куртка плюс штаны – одевать-то надо одну вещь, вместо двух. Ан, нет, воспитатели предпочитают все по отдельности, руководствуясь тем, что одетые в штаны малыши стоят и ждут, когда штаны помогут одеть другим. И только потом, всем тем, кто уже в штанах, надевают куртки – чтобы не вспотели. Имейте это в виду. Или спросите у воспитателя, что предпочтительнее. Молния. Представляете, что будет, если она сломается? Выбирайте молнию большую, металлическую, антивандальную (такие есть у хороших производителей).

Куртку лучше выбрать с высоким горлом (идеально – и со вторым, мягким внутренним), чтобы вообще не заморачиваться с шарфом. Наличие капюшона тоже желательно, даже, если не надет на голову, утепляет спину.

Шапки: самые удобные и для самостоятельного надевания и, как защита от ветра и холода – шлемы. Лоб, уши, шея – все под надежной и комфортной защитой. Со шлемом и шарф не нужен будет. Шапка без завязок может слететь, уши будут постоянно открыты. С завязками тоже неудобно, по причине мороки с ними. Чересчур теплые меховые шапки разумны только в очень сильные морозы.

Не давайте ребенку в сад перчатки! Он (и воспитатели) замучаются надевать их. Длинные, теплые и непромокаемые варежки-краги, надевающиеся поверх куртки – наилучший вариант.



СПИСОК ВЕЩЕЙ В ШКАФЧИКЕ ДЕТСКОГО САДА

1. Одежда для пребывания в группе, например: платье или юбка с водолазкой для девочки, брюки с рубашкой или шорты с футболкой для мальчика.
 2. Легкие открытые сандалии, в которых не потеют ноги.
 3. Двое-трое хлопчатобумажных трусиков на замену. Положите рядом дополнительный полиэтиленовый пакет, куда затем можно будет убрать мокрые и испачканные вещи, чтобы не испортить другие.
 4. Запасные колготки, гольфы и как минимум две-три пары носков.
 5. Нательная майка или футболка. Если прохладно, то запасная водолазка, рубашка, толстовка или туника (за обедом с дошкольниками порой случаются казусы).
 6. Сменные брюки или шорты, юбка. Лучше по 2 штуки.
 7. Пижаму для послеобеденного сна (для зимы – более тёплую).
 8. Пара носовых платков.
 9. Бумажные платочки или влажные салфетки в маленькой упаковке (чтобы помещались в детский карман).
 10. Расческу с редкими и частыми зубцами (для более легкого расчесывания длинных волос у девочек и собирания в причёску). Положите дополнительные заколки для волос, резинки: они часто теряются.
 11. Зимой и весной – запасные непромокаемые варежки.
 12. В жаркое время – панамку для прогулок.
 13. Небольшую вешалку в детский шкафчик. Она пригодится для более аккуратного хранения кофт, рубашек, курточек, жилетов.
 14. Спортивную форму и обувь (спортивный костюм, кеды, чешки)
- Забирая ребёнка домой, проверяйте вещи в «запасе». Возможно, некоторые из них испачкались, стали малы, порвались и их необходимо взять домой для замены.



ОБУВЬ ДЛЯ ПРОГУЛОК

К обуви на прогулку те же основные требования, что и к комнатной – минимум проблем с застегиванием и надеванием. Идеально – сунул ногу и пошел. Еще одно немаловажное качество – непромокаемость. Избегайте сапог с внутренними, вынимающимися частями, которые следует сушить после каждой прогулки, а затем, вновь «упаковывать» - воспитатели очень не любят морочиться с подобными вещами. Одежду для игр и занятий в группе тоже желательно подбирать безо всяких застежек. То есть – футболки с разной длиной рукава, а не рубашки и блузки на пуговицах. Вырез для головы должен быть таким, чтобы она не застревала, доставляя мучения крохе. Вместо платьев – сарафаны без пуговиц, вместо шортиков и юбочек с застежками – те, что на резинке.

ОДЕЖДА ДЛЯ ГРУППЫ

В детских садах, как и всюду, становится холодно перед началом отопительного сезона (и после него, весной). Тогда разумно давать с собой что-то из одежды для утепления. Это могут быть свитера, а не кофты на пуговицах и молниях, водолазка с достаточно широким и удобным для надевания горлом.

Материалы для детей должны быть натуральными, хотя флис, например, тоже не возбраняется.

Даже, если ваш кроха уже давно не писает в штаны, имейте в его шкафчике запасное белье ВСЕГДА. На всякий случай.



КАК ОДЕВАТЬ РЕБЕНКА В ДЕТСКИЙ САД?

Перед тем как отдать ребёнка в детский сад, нужно продумать очень много вещей, в том числе и то, какую одежду покупать. Сад — стресс даже для самого социального и контактного ребёнка.

Неудивительно: кто угодно начнёт нервничать, если его изъять из привычной среды и поместить в новую, с массой незнакомых людей, собственным распорядком и новыми обязанностями. Рано или поздно малыш привыкнет, а в адаптации ему поможет грамотно подобранная одежда.

Самое главное требование к детсадовской одежде — она должна быть такой, чтобы снять и одеть ее кроха легко мог сам. Или, если он еще мало что умеет, с этой задачей быстро справились бы воспитатели. Не забывайте, что у этих тружеников таких девочек и мальчиков бывает до 25 человек в группе, а вывести на прогулку зимой нужно всех и желательно сразу, чтобы никто не вспотел, а потом не простудился. Кроме того, если малыш идет в сад в самый первый раз, но уже обращает внимание на то, что на нем надето, не одевайте на него ничего раздражающего или умаляющего его статус, чтобы избежать лишних поводов для переживаний.



Группа «Я - воспитатель»
<https://vk.com/yavosp>

КАК ОДЕВАТЬ ПРИ РАЗНЫХ ТЕМПЕРАТУРНЫХ РЕЖИМАХ?

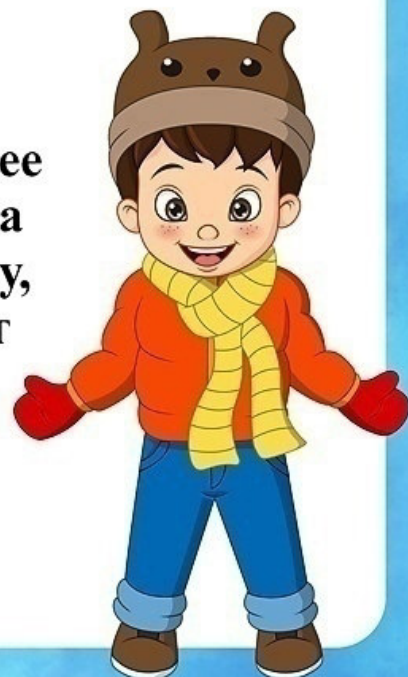
Как обычно, все очень индивидуально, и эту схему нельзя считать истиной в последней инстанции. Есть такое понятие как "индивидуальный комфорт", поэтому в любом случае нужно смотреть по ребенку.

+5/-5 Футболка с длинным рукавом, комбинезон мембранный или синтепон, зимняя обувь на колготки, шерстяные варежки или перчатки, шапочка из шерсти или смесовая с акрилом.

-5/-10 Нательное белье (для мембраны — с синтетикой) или термобелье, тонкая водолазка, комбинезон с наполнителем из полиэстера (изософт, холлофайбер и пр.) или мембранный, зимняя обувь на колготки (если обувь мембранная, колготки должны быть смесовые), шапочка шерстяная, шерстяные варежки или краги.

-10/-15 Нательное белье или термобелье, костюм из флиса или шерсти, комбинезон с наполнителем из полиэстера или пуха. Капюшон надеваем в случае сильного ветра. Непромокаемые варежки или шерстяные с мехом. Зимняя обувь — валенки на шерстяной носок или зимние сапоги с носком из шерсти или термоноском.

-15/-25 Все то же, что и в предыдущем абзаце, прогулки ограничиваются по времени: не более часа по безветренной погоде, не более получаса при ветре. Если вы любите погулять по морозу, обязательно купите ребенку полный комплект термобелья, включая носки и варежки, тогда продолжительность прогулок можно немного увеличить.



Группа "Я - воспитатель"
<https://vk.com/yavosp>

КАК ОДЕВАТЬ В МОРОЗ? (ОТКУДА БЕРУТСЯ ПРОСТУДЫ?)

Собираясь на улицу, сначала всегда одевайтесь сами, а потом одевайте ребенка.

Для выходов в магазин используйте отдельный комбинезон (комплект), чтобы ребенку можно было снять куртку. Снимайте и шапку с шарфом. Вид детей в магазинах, одетых в комбинезон, шапку и капюшон вызывает панику.

Для здоровья ребенка одинаково вредны как охлаждение, так и перегрев.

Греет не многослойная одежда, а правильно подобранная одежда. Греет не утеплитель, а полости между волокнами утеплителя (поэтому многие зимние комбинезоны очень легкие).

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям существенно отличается от организма взрослого. Недопустимо сравнивать свои ощущения с ощущениями ребенка: ему не так же, как вам. Ваш иммунитет, будем говорить прямо, нарушен неправильной едой, недосыпом, у кого-то — курением, все эти факторы напрямую влияют на морозоустойчивость.

Определить, замерз ли ребенок можно по переносице, шейке и коже выше ступней и кистей рук.

Румяные щеки и нос — признак здоровья и отличного времяпровождения, а не замерзания. Кровь должна приливать к лицу, чтобы оно не мерзло.

