**Практикум для родителей и детей средней группы**

**Тема: Гигиена одежды и обуви**

**Цель:** предложить родителям практические рекомендации по привитию опрятности и аккуратности ребенка.

Задачи: 1. С помощью родителей учить ребёнка ухаживать за одеждой и обувью.

**Оборудование: щётка для одежды, влажные салфетки, картинки для игры, компьютер для презентации, щётка для обуви, тряпочка, стиральная машина игрушечная, символы по уходу за одеждой, листы бумаги, карандаши.**

**1 часть . Теоретическая**

**Гигиенические качества одежды.**

**Вопросы для обсуждения.**

**1. Для чего нужна человеку одежда?**

**2. Как ребёнок ухаживает за своей одеждой? ( помогают родители, старшие братья…)**

3. Как вы думаете, надо ли приучать ребёнка ухаживать за одеждой и обувью?

4.Кто в вашей семье контролирует чистоту одежды?

**Гигиенические качества одежды** зависят от физических свойств тканевых волокон. Одежда служит человеку для защиты его тела от неблагоприятных факторов окружающей среды - слишком низкой или слишком высокой температуры, ветра, дождя, снега, чрезмерной солнечной радиации и других метеорологических повреждений кожного покрова. Также одежда предохраняет поверхность кожи от пыли, грязи и микроорганизмов. Основное предназначение одежды - создание вокруг тела человека оптимального искусственного микроклимата. При рационально подобранной одежде человек находится в комфортном состоянии при температуре пододежного воздуха 30-33С и относителной влажности 20-40% при содержании углекислого газа не более 0,8%.

Итак, **гигиена одежды** определяет ее главное назначение - **защита человека от неблагоприятного воздействия внешней среды и сохранение необходимой температуры тела.** Одежда должна быстро поглощать и отдавать влагу, быть достаточно пористой и легко очищаться от загрязнений.

(*Микроклимат человека зависит не только от внешних факторов, но и от характера выполняемой работы. Поэтому одежда бывает нескольких типов, соответствующих* ***правилам гигиены одежды****:*

*-* ***повседневная или бытовая одежда****, должна учитывать сезонные изменения климата и погоды;*

*-* ***детская одежда****, отличается малым весом и свободным покроем;*

*-* ***производственная или профессиональная одежда****, должна учитывать условия труда и защищать от профессиональных неблагоприятных факторов;*

*-* ***спортивная одежда****, для занятий физкультурой и спортом;*

*-* ***военная одежда****, должна учитывать специфику труда военнослужащих;*

*-* ***больничная одежда****, состоит в основном из пижам и халатов.*

*Нательное белье также должно соответствовать* ***правилам гигиены одежды*** *- быть своего рода "промокашкой" - поглощать пот, минеральные соли, жир и освобождать кожу от слущившихся клеток.  Все это способствует свободному кожному дыханию. Ткани с добавлением синтетического волокна хуже очищают кожу, чем ткани из натуральных волокон.*

***Гигиеническая летняя одежда*** *должна быть из хлопка, вискозы или льняного полотна, иметь свободный покрой, быть удобной, легкой, не нарушающей кровообращение и не стесняющей движений. В холодный период больше подойдет одежда прилегающих силуэтов из шерстяных тканей.*

*Чистить одежду практичнее утром, при дневном свете (лучше видны загрязненные места). А вечером следует привести в порядок свою обувь, протерев вначале влажной тряпочкой, а затем натереть мазью и поставить на просушку. Утром остается только начистить обувь сухой щеткой и бархаткой до блеска.*

*Чем погода теплее, тем легче должна быть одежда и тем чаще и старательнее следует мыться. Зимой* ***гигиене одежды*** *следует уделять особое внимание. Одеваться следует так, чтобы не замерзнуть, и обуваться - чтобы не промочить ноги. В холода важно носить достаточно теплое белье, лучше - трикотажное. И не следует надевать несколько пар теплых носков - в крепко стиснутой ступне кровообращение почти прекращается и нога начинает замерзать, подвергаясь опасности обморожения. Правило менять белье по крайней мере дважды в неделю относится и к зимнему периоду).*

**Правильная гигиена одежды** включает в себя свободную и удобную обувь, соответствующую размеру ноги и ее конфигурации, погоде, климату и роду деятельности человека. Неудобная обувь может стать причиной образования мозолей и трещин. **Обратите внимание, что ребята подросли , а соответственно выросли стопы у детей, замените маленькие сандалики и чешки.** От обуви во многом зависит хорошее настроение и самочувствие. Не забывайте о том, что обувь нуждается в уходе - просушке, чистке, смазывании кремом.

Полезные привычки проще вырабатываются в детстве, поэтому следует приучать детей регулярно выполнять **правила гигиены одежды**, чтобы это превратилось у них в полезную привычку, помогающую сохранять свое здоровье.

[**Детская одежда**](http://toptopkids.ru/), в первую очередь, должна быть **практичной и удобной для ребенка**, а если она соответствует требованиям гигиены, то будет защищать вашего ребенка от всех вредных воздействий окружающей среды. Одежда, не отвечающая гигиеническим требованиям, может пропускать солнечные лучи, которые могут привести тепловому удару, продуваться сильными порывами ветра и пропускать влагу, приводя к различным простудным заболеваниям. Но слишком герметичная детская одежда, не пропускающая воздух, одежда которая «не дышит», сделанная из синтетических материалов, также может принести вред вашему ребенку. Наиболее оптимальный вариант, в таком случае, это одежда для ваших малышей, сделанная из хлопчатобумажных тканей и других **натуральных материалов**.

Еще одно правило гигиены для детской одежды – это **чистота**. Содержать одежду ребенка в чистоте – это **основная задача родителей**, а также воспитание в ребенке чувства чистоплотности. Одежда ребенка должна размещаться на отдельной полке в шкафу или в отдельном шкафу, а верхняя одежда находиться отдельно от взрослой – на вешалке в прихожей. Приучать ребенка к поддержанию чистоты своей одежды, аккуратности и бережливости – вот еще одна задача родителей по обеспечению безопасности ребенка в плане гигиенических условий и требований.

Детская одежда и обувь должна быть практичной и максимально удобной, не вызывать чувство дискомфорта. Говоря об одежде для детей, нельзя не упомянуть и о **детской обуви**.

[**Детская обувь**](http://toptopkids.ru/) – особо важный аспект для родителей. Выбирая обувь для своей дочери или сына, необходимо обращать внимание на качество, производителя и материал, из которого она сделана. Во все времена предпочтение отдавалось изделиям из натуральных материалов. Для обуви – натуральная кожа, мягкая, практичная и долговечная, для одежды – **шерсть, лен, хлопок**. Детская одежда из шерсти, имеющей более пористую структуру, является более теплой, чем льняная. Для жарких летних дней отлично подходит хлопок. Подобная одежда прекрасно впитывает влагу, выделяемую телом, и при этом позволяет коже дышать. Хлопчатобумажные вещи отлично отстирываются и сохраняют цвет благодаря своей структуре, которая обеспечивает стойкость красителям. С точки зрения гигиенических требований, одежда из синтетических тканей, которая может быть и очень красивая, неподходящий вариант для ребенка. Она не обладает достаточной вентиляцией и может вызывать раздражения на коже ребенка. Такую одежду следует одевать в исключительных случаях, но не постоянно.

**2часть. Практическая**

**1.Игра " Почистим одежду и обувь"**

Мойдодыр оставил предметы. Посмотрите внимательно, какие предметы оставил Мойдодыр? ( зубная щётка, щётка для обуви, щётка для одежды)

Выберите из предметов тот, который пригодиться для одежды?

Покажите, как чистят одежду?

А что делают обувной щёткой? ( показ способов чистки обуви : с помощью обувного крема и щётки, протереть тряпочкой, поставить около батареи для просушивания и т.д.)

Дети и родители чистят обувь и одежду, показывают детям действия с щётками.

**[](http://a-rich.ru/content/illustrations/symbols.jpg)2. Рисуем рассказ, как ухаживать за вещами ( пиктограмма)**

**С помощью символов составляем пиктограмму, по которой мы расскажем , как ухаживать за одеждой.**

**4. Памятка " Как научить ребёнка быть опрятным?"**

**5.Мультфильм " Большая стирка" ( серия из многосерийного фильма " Маша и медведь")**

**Итог:** Функция одежды – защита организма от неблагоприятных внешних условий и воздействия.

# Уход за одеждой и обувью

С самого раннего возраста родители должны привить ребенку аккуратное отношение к одежде и обуви, показать, как ухаживать за ними.   
  
После зимних прогулок вещи нужно просушивать. Мокрую одежду кладут на горячий змеевик в ванной комнате или на батарею отопления. Если дома есть масляный обогреватель, можно положить вещи на него, тщательно расправив их. Наваливать одежду в несколько слоев не нужно, ведь тогда она может плохо просохнуть.

Включать обогреватель на большую мощность тоже не следует. Сушить одежду на приборах с открытой спиралью опасно, ведь это может привести к пожару в доме.   
  
Промокшую обувь нельзя класть прямо на батарею или обогреватель, потому что от этого она может покоробиться. Лучше положить ботиночки ребенка рядом с источником тепла подошвами вверх. Если нет возможности просушить обувь таким способом, например, потому что дома отключили электричество, можно набить ее старыми газетами, и тогда через несколько часов она высохнет.   
  
Пусть ребенок тоже принимает посильное участие в просушке одежды и обуви. Родители должны объяснить ему, зачем это нужно, и показать, как это делается. Когда карапуз еще слишком мал, он может просто наблюдать за тем, как мама или папа развешивают и раскладывают для просушки его мокрые вещи. Потом малыш уже будет делать это сам. Если с раннего возраста воспитать в нем такой полезный навык, проблем потом быть не должно. Не стоит раздражаться, если сначала ребенок будет что-то забывать, ему нужно время, чтобы привыкнуть к самостоятельности.   
  
Маленькие дети должны знать, где хранятся их одежда и обувь, и постепенно учиться ухаживать за ними. К трехлетнему возрасту ребятишки уже обычно умеют сами одеваться и раздеваться. Конечно, сложная наука застегивания пуговиц и завязывания шнурков дается малышу не сразу, но вот кнопки и застежки-молнии больших проблем, как правило, не вызывают.

Ребенок должен уважительно относиться к своим вещам, не разбрасывать их, где попало. Для детской одежды и обуви нужно выделить отдельное место в шкафу или тумбочке, и показать его малышу. Если в общем шкафу нет места, или не получается опустить пониже палку, на которую вешаются плечики, стоит купить небольшой детский шкафчик с отделением для обуви. Это очень полезная вещь, ведь ребенок сможет пользоваться ею несколько лет, будет приучаться к самостоятельности и ответственности.   
  
Правда, родители обязательно должны объяснить, что в шкафчик вешают только сухую и чистую одежду. Например, после прогулки можно почистить курточку или пальто малыша щеткой, и сказать, что так нужно делать всегда. То же самое касается и обуви: промокшие ботиночки нужно просушить и при необходимости тоже почистить. Постоянно видя хороший пример мамы и папы, со временем ребенок научится делать это сам. Но уж если и родители не всегда соблюдают аккуратность, вряд ли можно требовать от малыша любви к порядку.

Источник - [http://art.thelib.ru/children/school2/uhod\_za\_odezhdoy\_i\_obuvyu.html#ixzz1oVitcKxg](http://art.thelib.ru/children/school2/uhod_za_odezhdoy_i_obuvyu.html" \l "ixzz1oVitcKxg)

**КАК УПРАВЛЯТЬСЯ С ОДЕЖДОЙ САМОСТОЯ­ТЕЛЬНО?**

Позаботьтесь о том, чтобы все вещи бы­ли максимально простыми и удобными, без лишних застежек и пуговиц, обувь на липучках или на молниях. Освоить шнур­ки ребенку трудно, поэтому пусть учится завязывать их дома без спешки. Шапку и шарф лучше заменить шапкой-шлемом - и в шею не надует, и надевать намного про­ще. Вместо рубашки приготовьте водолаз­ку, вместо кофты - свитер. В общем, глав­ное, чтобы ребенок быстро собирался на прогулку и был аккуратным и опрятным.

Чтобы ребенку было легко убирать свои вещи, позаботьтесь о петельках на одежде, удобных для ребенка. Сделайте маркиров­ку одежды. Целесообразно указать не толь­ко имя и фамилию ребенка, но и условный символ (цветок, бабочка, шарик, мяч и т.п.), познакомить с ним малыша, чтобы он легко узнавал свою одежду. Дома органи­зуйте вешалку для верхней одежды так, чтобы она была доступна малышу и он сам мог самостоятельно после прогулки ве­шать свои вещи. Не делайте этого за ребен­ка, но наблюдайте за выполнением требо­вания, помогайте ему, напоминайте, хвали­те за то, что он сам, без напоминания уби­рает свои вещи на место.

Перед сном поставьте рядом с кроваткой ребенка стульчик для одежды. Приучайте его снимать одежду самостоятельно и складывать ее на стульчи­ке, а утром надевать чис­тую одежду, которую вы приготовили. Стремитесь, чтобы ребенок знал назва­ния одежды, правильно указывал на нее. Когда ре­бенок одевается или разде­вается, постарайтесь нахо­диться рядом с ним. Поощ­ряйте, используйте игро­вые приемы (мишка смот­рит, как ты сам одеваешь­ся, хочет у тебя научиться). При необходимости помогайте ребенку со­ветами, выраженными в спокойном тоне. Не торопите ребенка, сохраняйте спокой­ствие: навык самообслуживания требует усилий, терпения и многократных упраж­нений. Предоставьте ребенку возможность овладевать необходимыми навыками.