



**Гигиенические требования к одежде и обуви детей. Соблюдение санитарно-гигиенических норм при проведении режимных моментов.**

## Гигиенические требования к одежде и обуви детей.

Ткани детской одежды должны быть из натуральных волокон, для детей старшего возраста разрешается использование не более 40% синтетических и искусственных волокон.

### Одежда должна быть:

- без толстых и грубых швов
- не должна перетягивать верхнюю часть живота тугими резинками, ремнями и не быть тесной вообще
- обеспечивать ребенку активность, не стеснять движения
- в три слоя: белье, платье (костюм) и верхняя одежда.
- удобной, легкой, теплой, позволять коже дышать.

# Гигиенические свойства одежды

**□ Воздухопроницаемость**

**□ Гигроскопичность**



# ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ДЕТСКОЙ ОДЕЖДЕ

- Не должна стеснять движений**
- Не мешает дыханию, кровообращению, пищеварению**
- Не должна раздражать и травмировать кожные покровы**



# ДЕТСКОЕ БЕЛЬЕ И КОМНАТНАЯ ОДЕЖДА

## МАЛЬЧИКИ:

- ✓ Майка и рубашка с короткими рукавами
- ✓ Верхние штанишки на бретелях

## ДЕВОЧКИ:

- ✓ Нижняя рубашка без рукавов
- ✓ Платье
- ✓ Кофточка и юбка на бретелях

# ОДЕЖДА ДЛЯ ПРОГУЛОК

- ☐ *Осень – комбинезоны и куртки с водоотталкивающей пропиткой и капюшоном*
- ☐ *Зима – детские дубленки, шубы с капюшоном (2 слоя)*



# ГОЛОВНЫЕ УБОРЫ



- ✓ *Лето – панама, косынка, фуражка с козырьком*
- ✓ *Весна/осень – береты, шерстяные шапочки (девочки); кепи (мальчики)*
- ✓ *Зима – шерстяные вязаные шапочки, меховые шапки*

## 3. Обувь должна:

- соответствовать времени года
- обеспечивать защиту от охлаждения и перегревания, предохранять стопу от механических повреждений
- помогать мышцам и связкам удерживать свод стопы в нормальном положении
- легкой, удобной, не стеснять движений, соответствовать форме и размеру стопы
- подошва должна хорошо сгибаться
- задник должен быть прочным, не допускать скольжения стопы, плотно охватывать пятку, предупреждать ее деформацию

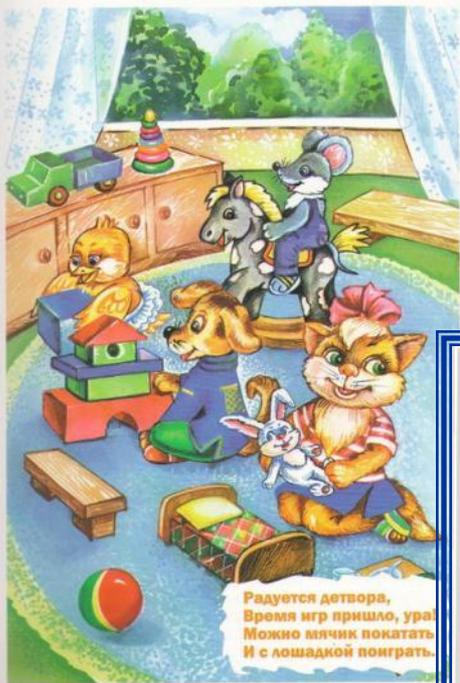
# ОБУВЬ

- ❖ Застежки обязательны
- ❖ Эластичная подошва
- ❖ Прочный задник
- ❖ Каблучок 5-10 мм
- ❖ Ширина детской обуви = 40% от длины
- ❖ Проверяется 1 раз в 2-3 мес.



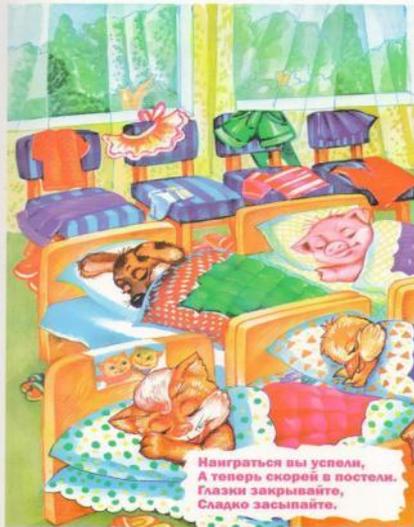
# Соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил при проведении основных режимных МОМЕНТОВ

Мы играем



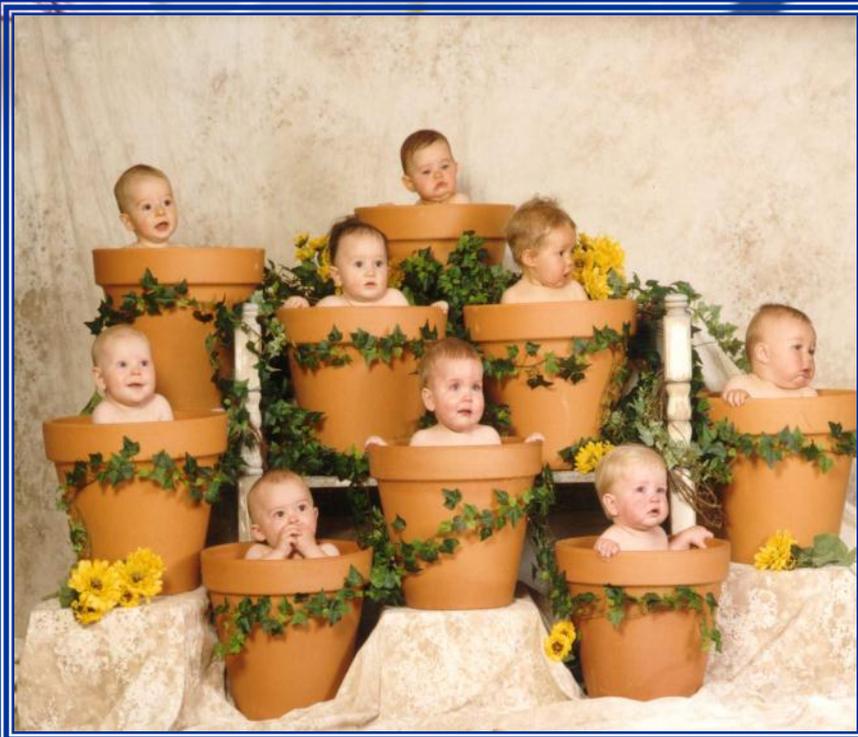
Радуеться детвора,  
Время игр пришло, ура!  
Можно мячик покатать  
И с лошадкой поиграть.

Тихий час

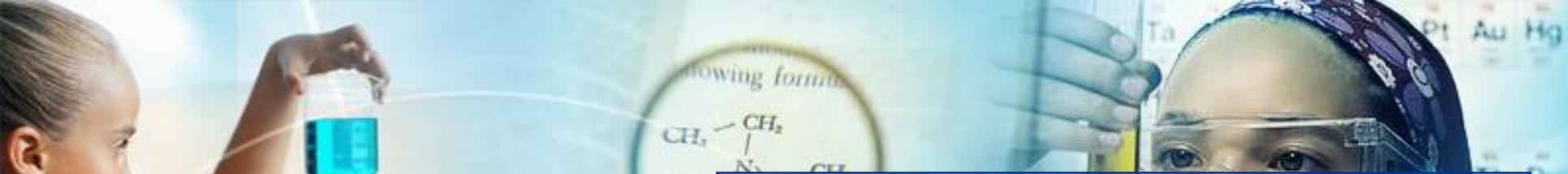


Наиграться вы успели,  
А теперь скорей в постели.  
Глазки закрывайте,  
Сладко засыпайте.

Режим дня – это чёткий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а так же рациональную организацию различных видов деятельности.



**Правильный,  
соответствующий  
возрастным возможностям  
ребёнка режим укрепляет  
здоровье, обеспечивает  
работоспособность,  
успешное осуществление  
разнообразной  
деятельности,  
предохраняет от  
переутомления**



**Хорошая работоспособность в течение дня обеспечивается разнообразием видов деятельности и их чередованием.**

**Режим дня в ДООУ должен соответствовать возрасту детей, времени года, погоде, состоянию здоровья детей**

## ***Основные правила организации суточного режима:***

1. подъем в одно и то же время
2. выполнение утренней гимнастики + гигиена
3. прием пищи в одно и то же время, не менее трех раз в день (лучше 4—5 раз в день)
4. приём пищи за 2 часа до тренировки и сна
5. самостоятельные занятия по учебным дисциплинам в одно и то же время
6. не реже трех — пяти раз в неделю по 1,5—2 ч занятия физическими упражнениями или спортом
7. выполнение в паузах учебной деятельности физических упражнений
8. ежедневное пребывание на свежем воздухе с выполнением ходьбы и других физических упражнений (1,5—2 ч);
9. полноценный сон (не менее 8 ч)

## Гигиеническая организация сна

<b>Возраст</b>	<b>Кол-во периодов дневного сна</b>	<b>Дневной сон</b>	<b>Ночной сон</b>
4-5 лет	1	2 ч 10 мин	13 ч 10 мин – 12 ч 10 мин
5-6 лет	1	1 ч 50 мин	12 ч 35 мин – 11 ч 35 мин
6-7- лет	1	1 ч 45 мин	12 ч 30 мин – 11 ч 30 мин