ГБОУ ВПО

Уральский государственный медицинский университет

Минздрава России

Кафедра пропедевтики детских болезней

Учебно-исследовательская работа студента

Рекомендации по выбору одежды и обуви для детей

Исполнитель:

Студентка ОП-112

Морозова В.Э.

Преподаватель:

Крылова Л.В.

Екатеринбург, 2014

Оглавление

Введение

. Одежда

.1 Ткань

.2 Удобство

.3 Что надевать детям до 1 года?

.4 1-3 года

.5 4-6 лет

.6 7-10 лет

. Верхняя одежда

. Обувь

.1 Правила примерки

Список литературы

Приложения

одежда обувь дети примерка

# Введение

Каждый родитель за всю жизнь сталкивается с проблемой покупки одежды. При выборе вещей необходимо учитывать множество факторов: ткань, её состав, а самое главное, чтобы вещь понравилась вашему ребёнку. Сейчас костюмы, куртки, платья для детей производятся по той же технологии, что и для взрослых и являются такими же эксклюзивными и стильными. Эти модели можно увидеть на конкурсах, выставках или конкурсах.

Дети обращают первым делом своё внимание на яркие цвета вещей, всякие нарисованные персонажи мультиков, их кумиров, бабочки, ленточки, сердечки. Родители в этом вопросе более притязательны, они стараются найти для своих детей качественную одежду, чтобы не села и не полиняла через несколько месяцев носки или стирки. Очень важно чтобы вещи были комфортны, хорошо сидели и имели хороший покрой.

Сейчас для всех этих покупок существуют интернет-магазины, которые очень удобны для заказов необходимых вещей, главное помнить размер ребёнка, ведь дети так быстро растут, пройдёт несколько месяцев и ребёнку нужен другой размер. Для зимы можно приобрести пуховики, курточки дублёнки, для дождливой или осенней погоды - дождевики, комбинезоны, ветровки детские или плащи. Все эти вещи смогут защитить непосед от холода и не будут мешать им в подвижных играх со сверстниками. Очень красивые и качественные спортивные костюмы смогут помочь вашему ребёнку добиться успехов в новом учебном году, особенно во время посещения спортивных секций. Существует много моделей и цветов, которые сможете подобрать на любой вкус или возможно, чтобы цвет гармонировал со всей цветовой гаммой одежды ребёнка.

# 1. Одежда

## .1 Ткань

Одежду для детей шьют как из натуральных материалов, так и из искусственных. При покупке имейте в виду, что первый слой одежды (нательное белье) обязательно должен быть из натуральных тканей. Кофты, свитера, брюки и так далее можно выбирать среди смешанных и искусственных тканей, так как современные ненатуральные ткани хорошо дышат, сохраняют тепло, защищают от ветра.

Лайкра, шифон, трикотаж, нейлон позволяют создавать прекрасные наряды, которые обязательно понравятся всей вашей семье. По советам психологов, одежда ребенка должна быть разноцветной. Красивые узоры, яркие расцветки хорошо влияют на развитие ребенка, побуждают интерес к окружающему миру.

## .2 Удобство

Выбрав самую яркую и красивую одежду для ребенка, не стоит забывать о том, что, прежде всего, она должна быть комфортной. Чаще всего детям некомфортно в излишне тяжелой одежде, в изделиях из колючей ткани, с грубой обработкой швов, резинкой, стягивающие запястья или талию.

Особое внимание уделите рукавам рубашек или свитеров, так как это наиболее подвижная часть. Неудобная одежда сковывает движения ребенка, тесный костюм может плохо сказаться на росте и развитии ребенка из-за нарушения кровообращения. Имейте в виду, что наряды с аппликациями и кружевами рекомендуются только для кратковременной носки (не более двух часов).

## 1.3 Что надевать детям до 1 года?

Гардероб младенца отличается простотой и удобством: это распашонки, рубашки, чепчики, ползунки, у которых минимальное количество швов и простая отделка. Наиболее удобные комбинезоны и ползунки расстегиваются между ножками малыша для смены подгузника.

## .4 1-3 года

В возрасте от года до трех дети очень активно растут, меняется их телосложение, они начинают ходить, но движения еще не совсем скоординированы. Одежда должна быть максимально лаконична, однако можно разнообразить наряд капюшоном или воротничком. В этом возрасте фигуры девочек и мальчиков почти одинаковые, поэтому в их гардеробе может не быть существенных отличий.

Обувь следует подбирать особенно тщательно, ведь до шести лет стопа ребенка еще только формируется и состоит в основном из хрящевой ткани. Стопу ребенка необходимо измерять каждые два-три месяца. Специалисты утверждают, что на детской обуви необходим каблучок, так как он формирует походку и не дает заваливаться назад. Однако высота каблука не должна превышать семи миллиметров. Не стоит забывать и о том, что детская обувь должна иметь широкую носовую часть и регулируемую застежку.

## .5 4-6 лет

К четырем годам фигура ребенка меняется: ноги удлиняются, грудная клетка становится более плоской и широкой, выпуклость живота уменьшается. Для того, чтобы поощрять самостоятельность детей, следует выбирать одежду с удобной застежкой. Она должна быть спереди, пуговицы должны быть удобной величины, чтобы ребенок мог сам их застегнуть. Благодаря новым подвижным играм, катанию на лыжах, в гардеробе появляются спортивные куртки и брюки.

## .6 7-10 лет

В восемь-десять лет происходит стабилизация фигуры, рост замедляется. Выпуклость живота исчезает, намечается талия. Гардероб школьника существенно меняется: одежда разделяется по назначению. Спортивная одежда для занятий на улице или в спортзале, повседневная одежда, школьная форма, домашняя одежда, нарядная для особых случаев.

Многие дети в этом возрасте активно проводят свой досуг: играют со сверстниками, катаются на коньках, лыжах, велосипедах, поэтому спортивной одежде следует уделить особое внимание. Одежда для школы не должна быть слишком яркой. Лучше выбирать спокойные тона.

# 2. Верхняя одежда

Покупка детской верхней одежды - ответственный процесс для родителей, так как демисезонные и зимние вещи стоят немало, а требований к ним много. Итак, остановимся на основных характеристиках, на которые следует обращать внимание при выборе детской и подростковой одежды.

Первый, и самый главный пункт, так как все остальные не будут иметь значения, если это свойство одежды не реализуется, - это теплосохранность. Детская верхняя одежда должна хорошо удерживать тепло при длительных прогулках, ведь как маленьким деткам, так и подросткам рекомендуется больше времени проводить на свежем воздухе. Каким образом родители могут определить, что детская одежда хорошо сохраняет тепло? Нужно внимательно изучить материал, из которого сшита одежда. Непромокаемая ткань (к примеру, дьюспа) и такие утеплители, как холофайбер, синтепон, пух, достаточно хорошо удерживают тепло.

Вторая характеристика - пропускание воздуха. В детской верхней одежде должно быть не только не холодно, но и не жарко. Кожа меленького ребенка должна дышать, да и к тому же из-за особенностей теплорегуляции грудничков легко перегреть. Дети постарше любят подвижные игры, поэтому в "недышащих" вещах они быстро потеют, и есть риск простудиться, помимо того, что это просто некомфортно. Поэтому нужно стараться по возможности приобретать детскую одежду из натуральных тканей. Например, отличной подкладкой для грудничкового комбинезона является овчина. Но сегодня разработаны и синтетические материалы, которые отлично зарекомендовали себя в плане вентилирующих свойств и теплосохранности. В частности, такими характеристиками обладает термофайбер.

Третий момент - удобство. Конечно, ребенку должно быть комфортно в верхней одежде, движения не должны сковываться. Это одно из первых свойств, на которые обращают внимание дети. Если ребенок еще маленький, вещи должны быть комфортны для того, чтобы его одевал взрослый. До года малыша удобно одевать в комбинезон с двумя молниями, так как в него легко поместить ребенка.

Эстетический элемент - четвертая характеристика. Понятно, что все родители хотят, чтобы их ребенок был самым красивым, поэтому одевают его в соответствии со своими представлениями о моде. С подростками, конечно, надо приходить к компромиссу, так как оценка стильности верхней одежды у детей такого возраста и у родителей могут в корне отличаться. И если родители настаивают на своем выборе, то рискуют купить вещь, которая не будет носиться.

Пятое свойство, несомненно, очень важное, - это прочность. Все дети активны на улице, падения зачастую неизбежны, да и во время игры порой они хватают друг друга за вещи, не задумываясь о последствиях для одежды. Поэтому при покупке детской верхней одежды внимательно осмотрите швы и сам материал изделия.

Ну и, естественно, верхняя одежда должна быть по размеру, иначе вещи будут вызывать дискомфорт у ребенка. А если Ваш малыш еще активно растет, то может быть актуален такой параметр, как запас на вырост.

# 3. Обувь

Какую обувь выбрать для малыша? Это самый частый вопрос, который задают родители на ортопедическом приеме.

Можно сказать, что обувь - это "необходимое зло" для стопы. Это дань тем благам цивилизации, которыми человек с удовольствием пользуется. Конечно, если предоставляется возможность ходьбы без обуви по мягкому грунту загородной зоны, или по песку берега реки, или по гальке морского побережья, нужно как можно чаще этой возможностью пользоваться. Но для ходьбы в условиях города, для ходьбы по жесткому покрытию обувь необходима. Обувь выполняет не только защитную функцию, но и функцию правильного развития стопы ребенка. Будущие болезни стопы и осанки заложены в детской обуви. Справедливости ради отметчу, что законы и механизмы развития стопы ребенка столь сильны, что испортить стопу ребенка плохой обувью очень трудно, но все же можно. Вряд ли стопа ребенка пострадает от пары неудачно выбранных ботинок. Большую опасность представляет мода на тот или иной фасон обуви, традиционные особенности обуви, мнимые принципы подбора детской обуви, а также попытка лечить несуществующие болезни стопы ребенка.

Стандарт детской обуви прост - жесткая, но достаточно гибкая подошва, жесткий закрытый задник, закрытый, желательно кожаный верх, каблук высотой 0,5 см., прямой или слегка вынесенный вперед. Стелька должна быть абсолютно ровная без выкладки сводов или клиньев.

Гибкость подошвы обуви должна быть достаточной для переката стопы при ходьбе. Для нормальной ходьбы необходимо сгибание-разгибание в плюсне-фаланговых суставах от 30 до 40°. Тест на гибкость подошвы проводят так как показано на рисунке.



Подошва должна изгибаться без особого усилия с вашей стороны в форме равномерной дуги. Подошва должна быть достаточно толстой для гашения и перераспределения удара при опоре на стопу, но при этом достаточно гибкой и не очень толстой.

Материалом для подошвы может быть кожа, полиуретан, резина и многие другие современные материалы. Это зависит от фасона обуви и от назначения ботинка (зимняя, летняя обувь, обувь для помещений...).

## .1 Правила примерки

Примерку обуви лучше делать вечером, когда размеры стопы больше на 5-8% (или на 1/2 размера).

Правая и левая стопа обычно отличаются размерами. Выбор обуви производят по большей из них.

Застежка ботинка должна быть удобна и должна надежно фиксировать стопу от смещения вперед.

Носок ботинка должен быть достаточно жесткий, предохраняющий пальцы стопы от травм, округлой формы с достаточным местом для пальцев стопы.

Расстояние от пальцев стопы до края носка обуви должно составлять примерно полтора сантиметра (рисунок 1-2). В переднем отделе ботинка в самом широкой части стопы не должно быть плотного прилегания и выпячивания "косточек" стопы.

Задник должен быть устойчивым, надежно фиксирующим пятку, ботинок не должен соскакивать с ноги или деформироваться при ходьбе или при беге. Между краем задника и областью ахиллового сухожилия должно быть расстояние, должен проходить кончик мизинца.



Пятка при ходьбе не должна смещаться относительно задника ботинка, вертикальная линия, проведенная через центр ахиллового сухожилия, должна совпадать с вертикальной линией проведенной через задник ботинка.

Стелька обуви должна легко абсорбировать влагу. Дети очень активны и нога быстро потеет. Стелька не должна сминаться. Лучше, если она сделана из кожи.

Попросите ребенка походить в выбранной паре обуви в течение 5 минут, обратите внимание на комфортность обуви и на то как "сидит" ботинок на стопе, сняв ботинок, посмотрите, нет ли участков покраснения кожи или потертостей кожи. Детская обувь не требует, как у взрослых, разнашивания, т.е. формования по стопе в процессе носки.

Если в процессе носки ботинки деформировались например в области задника или в области переднего отдела, то такие ботинки нужно выбросить или заменить

# Список литературы

1. http://little-step.ru/node/39

. Борисенко М.Г. Серия: "Грамматика в играх и картинках" / Изд. "Паритет", 2005г

. http://www.mir4kids.ru/clothes/publication\_7387/

. http://chtoestchto.ru/product-info/sovety-po-vyboru-detskoj-odezhdy

# Приложения

## Приложение 1

## Размер детской одежды

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возраст ребенка, месяцы | Рост (длина) ребенка, см | Вес ребенка, кг | Размер |
| новорожденный | 50-56 | 3-3,8 | 56 |
| 1-3 | 54-62 | 3,8-5 | 62 |
| 3-5 | 60-68 | 5-7 | 68 |
| 5-8 | 66-74 | 6-9 | 74 |
| 8-12 | 72-80 | 8-11 | 80 |
| 12-18 | 78-86 | 10-12 | 86 |
| 18-24 | 84-92 | 11-14 | 92 |
| 3 года | 90-98 | 12,5-15 | 98 |
| 4 года | 96-104 | 15-18 | 104 |

## Приложение 2

## Размер детской обуви

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Длина стопы, см | 10,5 | 11 | 11,5 | 12 | 12,5 | 13 | 13,5 | 14 | 14,5 | 15 | 15,5 | 16 | 16,5 | 17 | 17,5 |
| Размер | 17 | 18 | 19 | 19,5 | 20 | 21 | 22 | 22,5 | 23 | 24 | 25 | 25,5 | 26 | 27 | 28 |