

## **Ата-аналарға арналған кеңес "маусымға сәйкес киіну"**

Балалар топта және көшеде. Баласын балабақшаға беретін ата-аналардың алдында әрқашан балабақшаға қандай киім мен аяқ киім қажет болады деген міндет туындайды. Бұл дұрыс, өйткені балабақшада балалар тек топта ғана емес, сонымен қатар спортпен шұғылданады, серуендейді және т.б. бұл мәселені жақсы түсінеді.

Балабақшадағы балаға қандай да бір киім қажет болады. Барлық ата-аналарды қадағалайды, бұл гипотермия мен қызып кету балаға бірдей зиянды. Көшеде серуендеуге арналған біреуі маусымға сәйкес таңдалуы керек. Серуендеуге арналған құралдарды таңдағанда, баланың жеке қасиеттерін үйрету керек. Мысалы, егер бала отырықшы болса, онда қосымша блузка көмектеспейді, егер нәресте белсенді болса (үнемі қозғалыста болса, онда сіз оны орап алмауыңыз керек.

Қарқынды қозғалыстармен дене температурасы жоғарылайды, егер бала бір жерде ыстық болса, онда ол терлей бастайды, бұл желді қуған кезде орынсыз және суық тиюге әкелуі мүмкін, сонымен қатар бөртпе мен дау тудыруы мүмкін.

Ұмытпаңыз, балабақшадағы ең жақсы нәресте, дұрыс бас киім туралы. Ыстық ауарайында қосымша жазғы қалпақ немесе панама, суық және желді ауа-райында бас киім құлақты мықтап жауып тұруы үшін мойын мықтап жабылуы керек.

Балаңызға дұрыс киінуді үйретіңіз, сонда ол көшеге шықпас бұрын кіре алмайды. Сондай-ақ, қолғаптарды жоғалтпауға тырысыңыз (бәрін серпімді жолаққа тігу жақсы).

Балабақша үшін топта болу балаға ыңғайлы болуы керек. Ол нәрестені сөйлемейді керек, баланың бір немесе басқа заттарды тартпауы немесе тартпауы үшін жаттығу жасаңыз. Жарақат кезінде серпімді бреккеттерді, өткір түйреуіштерді және т.б. қолданбаңыз.

Шалбардағы барлық бекіткіштер баланы дәретханадан өтуді қиындатады.

Таңдау кезінде маңызды фактор - бұл топта сақталатын температура. Осыдан баланы киіндіру керек. Қосалқы трусики мен резервуар, егер бала кішкентай болса, онда екі трусики қажет, сонымен қатар қосалқы колготки мен шұлық қажет. Әрі қарай, баланың денесі тыныс алуы үшін табиғи маталардан таңдау керек.

Деним заттарын шалбармен немесе жұмсақ матадан жасалған көйлекпен ауыстырған дұрыс. Бала үшін орамал қалтасы болуы керек, резеңке таспалар дененің кез-келген бөлігінен аман қалмауы керек.

Балабақшаға қажетті күтім. Балаға аяқ киім таңдау маңызды. Балабақша үшін сізге топта ұстауға арналған аяқ киім және спорттық аяқ киім қажет. Бала топта болатын аяқ киімді таңдау үшін кейбір факторларға назар аудару керек. Біріншіден, сіз жұмсақ және сәтті болуыңыз керек (Ең жақсысы тоқыма, былғары).

Бұл үшін серпімді немесе Velcro бекіткіші бар тәпішке өте ыңғайлы. Аяқ киімнің астары былғары немесе тоқыма болуы керек. Аяқ киімді таңдағанда синтетикалық материалдардан аулақ болуға тырысыңыз.

Өнімді сатып алмас бұрын, құйылған өрескел тігістер мен дұрыс емес екеніне көз жеткізіңіз – сіздің балаңыздың аяғы ысқыламауы үшін олар болмауы керек. Аяқ киімнің қабырғаның ішкі жағында тегіс көтерілетін супинаторы бар-жоғына ерекше назар аударыңыз. Аяқ киімдегі супинатор марапаттардың біркелкі бөлінуін сақтайды. Сондай-ақ, баланың саусақтары қозғалуы үшін аяқ киімнің мұрны өте кең болуы керек.

Аяқ киім тығыз болмауы керек. Бұл ыңғайсыздықты тудырып қана қоймайды, сонымен қатар денедегі тырнақтардан бастап каллустың пайда болуының себеп-салдарлық түрі болып табылады. Балада тығыз байланыс болған кезде қан тамырларын беру кезінде қан кету бұзылады. Суық ауа райында тығыз байланыста болған кезде аяқтар тез қатып қалады.

Сондай-ақ, өте бос аяқ киімді сатып алу ұсынылмайды, өйткені ол тұрақсыздық айыбын алады, қозғалысты қиындатады. Бос аяқ киіммен аяқтың жоғалуы көтеріледі, баланың қалпы бұзылады. Балабақшаға арналған сандалдар жақсы жұмыс істейді, бірақ баланың наразылығын тудыратын бекіткішсіз. Бала қандай да бір берілісті өздігінен алып тастай алатындығын ескере отырып, бала таңдалуы керек.

Сонымен қатар, шатасулар болмас үшін міндетті түрде қол қою керек.