Тепловой режим в группе. Одежда детей.

Закаливание детей в дошкольном учреждении должно осуществляться уже в процессе повседневной жизни ребёнка, прежде всего путем, строго соблюдения гигиенических условий и требований:

- *оптимальное соотношение температуры воздуха в помещении и качества одежды;*

Температура воздуха должна постоянно контролироваться по находящемуся в помещении, на уровне роста ребёнка, термометру и поддерживаться на нужной величине:

- *+20 С – в ясельном и младшем дошкольном возрасте;*
- *+18 С – в группах среднего и старшего возраста.*

Следующим обязательным условием эффективного закаливания, является наличие не перегревающей одежды детей, которая должна соответствовать погоде на данное время дня. Практика показывает, что требуется неукоснительно и постоянно бороться с распространёнными и стойким предрассудком о пользе избыточной тёплой одежды для избежание переохлаждения. Избыточная одежда, как это не покажется на первый взгляд парадоксальным, может наоборот, приводить к опасным формам переохлаждения, не говоря уже о том, что в такой одежде дети становятся малоподвижными, быстро потеют, в результате чего нарушается теплообмен, теплоизоляционные свойства одежды существенно снижаются тем самым создаются условия для развития респираторного заболевания. И так чем теплее одет ребёнок, тем больше возможности возникновения острого аспираторного заболевания.

Физиологическими исследованиями показано, что у тепло одетого ребёнка возникает большой градиент температур: кожа – внешняя среда. Это, во-первых, создаёт комфортные тепло ощущения, так как, отсутствуют сигналы от холодных рецепторов об охлаждении, соответствующие сосудосодержащие реакции не возникают. Во-вторых, вследствие сохраняющегося интенсивного кровотока в коже и подкожной клетчатке, их теплоизолирующие свойства понижаются. Однако как оказывается, даже в очень тёплой одежде теплоотдача во внешнюю среду постепенно увеличивается, и неизбежно – без ощущения холода! – развивается охлаждение организма, которое может быть весьма выраженным. При этом компенсациях таких усиленных тепло потерь, за счёт мобилизации термогенеза оказывается запаздывающей.

Дети начинающие закаливание, должны быть одеты в двухслойную одежду:

- *хлопчатобумажное бельё (майка, трусы);*
- *хлопчатобумажное или фланелевое платье или рубашка;*
- *колготки - детям 3- 4 лет, носки, туфли*

По мере закаливания, всё чаще используется одежда в один слой.

Частым заболеваниям способствуют нерациональная, утеплённая не по погоде одежда, в которой дети чаще всего перегреваются, не соблюдение температурного режима в помещениях, где создаются тепличные условия и слабая профилактика, в том числе и такая как отсутствие закаливания.