

## ВСЕ О ПРОГУЛКАХ



### Консультация для родителей и педагогов.

#### Инструкция

#### по организации прогулок детей дошкольного возраста на открытом воздухе

Выписка из

санитарно-эпидемиологических правил и нормативов  
СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013г. №26

11.5. Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет 3 - 4 часа. Продолжительность прогулки определяется дошкольной образовательной организацией в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15°С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать.

11.6. Рекомендуется организовывать прогулки 2 раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой.

Нельзя допускать сокращение времени пребывания детей на открытом воздухе. Необходимо обеспечить достаточно высокую двигательную активность детей во время прогулки при условии рациональной одежды детей. Для суровых климатических условий зимняя детская одежда должна иметь «замкнутую» конструкцию (комбинезон, полукомбинезон) с защитными приспособлениями от

проникновения холодного воздуха. На ногах у детей при минусовой температуре должны быть утепленные сапоги. При температуре воздуха ниже минус 10°C – сапоги на меху или валенки.

### "Как одеть ребенка на прогулку"

Прогулка в жизни ребенка занимает важное место. Во время прогулки происходит познание окружающего мира, ребенок учится общаться со сверстниками, также прогулка имеет оздоровительное значение.

Как одевать ребенка на прогулку?

Чтобы прогулка приносила только радость, необходимо знать, как одевать ребенка по погоде. В противном случае перегрев или переохлаждение могут привести к различным заболеваниям, а иммунитет ребенка будет подвергаться постоянным испытаниям.



Летом одежда должна быть из легких тканей, хорошо впитывающих и легко отдающих влагу.

Ребенок легко перегревается и переохлаждается, поэтому ему нужно создать состояние теплового равновесия, которое достигается правильно подобранной одеждой. Последнее особенно важно, если ребенок, гуляя, много двигается.

Не забывайте и о том, что двигательная активность детей на прогулке значительно выше, чем у взрослых. Поэтому одевайте ребенка так, чтобы, если жарко, вы могли что-то снять или если наоборот прохладно, возьмите с собой какую-то кофточку.

Выбирая детскую одежду, ориентируйтесь на то, чтобы ребенок на прогулке не был стеснен в движениях, чтобы ему было удобно бегать, прыгать,

подниматься после падений, крутить головой. Детская одежда должна быть не только красивой, но и удобной и практичной! Как же все-таки одевать ребенка летом, осенью, зимой? Существует очень простая система, но не многие о ней знают. Называется она «один – два – три». Расшифровывается она достаточно просто: прогулки с детьми летом сопровождаются одним слоем одежды, весной и осенью двумя, ну а зимой одевают три слоя одежды. Прогулки с детьми летом старайтесь устраивать не в самую жару, но и выходя на улицу утром и вечером на улице достаточно жарко. Поэтому выбирайте дышащие ткани, лучше всего хлопчатобумажные. Не поддевайте майку, достаточно будет тоненькой футболки или сарафанчика. Под сандалики надевайте тоненькие льняные носочки. Без носков ребенок может натереть ножки.

## Прогулка на свежем воздухе

*На прогулку выходи,  
Свежим воздухом дыши.  
Только помни при уходе:  
Одеваться по погоде!*



А не замерз ли ребенок?

— Во-первых, необходимо обратить внимание на поведение самого ребенка. На холод ребенок очень бурно реагирует — громко кричит, двигается. Кожа приобретает бледный оттенок.

— Во-вторых, по шее, переносице и руке выше кисти.

— В-третьих, ледяные ноги (проверьте, не стала ли обувь маленькой или впрыток, это способствует переохлаждению).

— В-четвертых, ребенок не будет молчать, если ему холодно. Если он «не замечает» — это означает, что ему хорошо.

Признаки перегрева ребёнка.

— Первый признак перегрева — жажда, то есть ребенок просит пить;

— на прогулке постоянно теплое лицо, а на улице при этом ниже  $-8^{\circ}$ ;

— слишком теплая, почти горячая спина и шея;

— очень теплые руки (руки и ноги, это такие специальные части тела, которые должны быть, по причине особенностей кровообращения, «комнатной» температуры) .

Нельзя гулять!

— Нельзя гулять, когда ребенок болен (высокая температура, слабость, боль, тем более, если болезнь заразна, чтобы не заражать других людей.

— Но в период выздоровления гулять можно и нужно. Свежий прохладный воздух способствует выздоровлению. Особенно при болезнях дыхательных путей. Так как он способствует разжижению слизи. На улице ребенок будет эффективно кашлять, отхаркивая мокроту. Это хорошо, и не является признаком ухудшения его состояния!

## *Регулярные прогулки на свежем воздухе* способствуют оздоровлению и закаливанию организма детей.



### Плюсы прогулки:

- повышает приспособляемость и работоспособность организмов и систем растущего организма;
- содействует закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний;
- формирует здоровьесберегающее и здоровьеукрепляющее двигательное поведение;
- формирует правильные навыки выполнения основных движений, важных элементов сложных движений;
- идет ускоренное развитие речи через движение;
- воспитывает положительное отношение к природе, чувство ответственности за состояние окружающей среды и природы в целом;
- развивает способность отмечать и производить первичный анализ сезонных изменений в жизни окружающей среды.

Каждый ребенок должен как можно больше бывать на свежем воздухе – это совершенно необходимо для его здоровья. Прогулка – это замечательное время, когда взрослый может постепенно приобщать малыша к тайнам природы – живой и неживой, рассказывать о жизни самых различных растений и животных. Это можно делать везде и в любое время года – во дворе городского и сельского дома, в парке, в лесу и на поляне, возле реки, озера или моря. Гуляйте больше со своими детьми и получайте от прогулок как можно больше удовольствия.

Авторы

Врач-педиатр ЧДОУ №96 Ю.А.Левитан

Медсестра

Т.И.Уруджева