

Требования к продолжительности, режиму и организации прогулки в ДОО

Уважаемые родители!

В соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СанПиН 2.4.3648-20), утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28; санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. № 2.

Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет не менее 3-х часов. Продолжительность прогулки определяется организацией в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15 С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращается.

Как одеть ребенка в детский сад

Собирая малыша в детский сад, подумайте о том, удобно ли ему будет одеваться самому, удобно ли будет это делать воспитателям, которые собирают на прогулку целую группу детей. Молнии и «липучки» предпочтительнее, чем пуговицы; вязаная манишка удобнее и надежнее, чем шарф; не рукавички, а варежки, пришитые к резинке (не потеряются); шапочка-шлем плотно закроет уши.

Чтобы избежать перегревания во время сборов на прогулку, детей в детском саду приучают одеваться последовательно: вначале «низ» - колготки, брюки, носки, ботинки; затем «верх» — свитер, шапка, и в последнюю очередь — шарф и куртка.

Одежда для пребывания в группе должна быть максимально удобной, не сковывающая движения ребенка.

Если ребенок склонен к потливости, собирая его в детский сад, нужно захватить с собой запасную футболку, чтобы воспитатели могли его переодеть. На одежде ребенка (для прогулки и для пребывания в группе) должен быть карман для чистого носового платка. Правильно одеть ребенка — значит в большой степени обезопасить его от простудных заболеваний, даст возможность свободно двигаться и комфортно себя чувствовать.

Одежда способствует поддержанию постоянной температуры тела человека, ограждает его от неблагоприятных влияний окружающей среды. В холодную погоду рациональная одежда защищает от излишней потери тепла, в жаркую

— не препятствует хорошей теплоотдаче.

Детское белье — слой одежды, прилегающей непосредственно к телу — должно быть изготовлено из натуральных материалов.

Одежда должна соответствовать возрасту, полу, росту и пропорциям тела ребенка. Она не должна стеснять движений, мешать свободному дыханию, кровообращению, пищеварению, раздражать и травмировать кожные покровы.

Покрой одежды имеет большое значение для профилактики переохлаждения.

Комплект из куртки и полукombineзона (утепленные брюки с грудкой и спинкой на лямках) наиболее удобен. Куртки при активных движениях ребенка (наклонах, подъемах рук вверх) поднимаются, обнажая поясницу, а спинка полукombineзона ее прикрывает.

Значение имеют индивидуальные особенности ребенка. Малоподвижный, постоянно зябнувший ребенок должен быть одет теплее, чем активный.

Слишком укутанных малышей можно встретить гораздо чаще, чем недостаточно тепло одетых. Многие мамы, собираясь на прогулку, стараются одеть ребенка теплее, чем одеваются сами. Но если это прогулка, во время которой ребенок постоянно двигается, а мама за ним наблюдает, то это неправильно. Вспотевший ребенок имеет гораздо больше шансов заболеть, чем одетый по погоде. К тому же пот может вызвать у ребенка раздражение и сыпь.

Одевая ребенка, помните, что дети мерзнут меньше, чем взрослые, и больше двигаются.

Одежда для прогулок в жаркую погоду должна быть из хлопчатобумажной ткани, которая обеспечивает быструю отдачу тепла и предохраняет от перегревания. Летом, в солнечную погоду дети могут ходить в легких однослойных костюмчиках без рукавов или в сарафанчиках, на голове должна быть панамка из светлой ткани или шапочка с козырьком для защиты от солнца.

Весной и осенью в дождливую погоду верхняя одежда должна быть из непромокаемого материала с подстежкой, обладающей хорошими теплозащитными свойствами. Очень удобны куртки или комбинезоны на синтепоновой подкладке: они легкие, достаточно теплые и, что немаловажно, легко стираются и быстро сохнут.

Как только ребенок начинает вставать на ножки и пытаться ходить, ему нужно надевать ботиночки.

По данным специалистов, до 60% плоскостопия и других нарушений формирования свода стоп связанос неправильно подобранной обувью. Обувь должна подходить по размеру — внутренняя длина ботинка должна на 1 см превышать длину стопы стоящего ребенка. Стопа и пальцы не должны быть сдавлены.

Различают домашнюю, уличную и спортивную обувь. Обувь для детского сада — вариант домашней обуви. Малышам нельзя носить шлепанцы любых видов, мягкие, свободные трипичные тапочки.

В теплое время года удобна текстильная обувь - легкая, воздухопроницаемая и гигроскопичная.

Если вы покупаете босоножки, стопа ребенка должна быть плотно зафиксирована ремешками.

Носок уличной обуви для профилактики травматизма лучше выбирать закрытый. Резиновые сапожки с проложенными в них стельками-чехлами из ткани, хорошо впитывающей влагу, надевают в сравнительно теплую погоду на время прогулок по влажной земле и траве. Не надевайте ребёнку (по крайней мере, до 3-4-летнего возраста) резиновые сапожки слишком часто или надолго — ноги в них очень потеют.

Зимой на прогулках следует носить утепленные кожаные ботинки, а в очень сильные морозы — валенки.

По возвращении с прогулок обувь нужно обязательно очищать от снега и просушивать. Внимательно следите за тем, чтобы зимняя обувь не была ребенку мала. Ботинки или сапожки, которые немного велики, можно носить с двумя парами носков. Спортивная обувь должна поддерживать стопу при активных движениях. Для профилактики травм важны негладкая амортизирующая подошва и плотная фиксация.

При загрязнении вес одежды увеличивается (за 10 дней на 10-11%), тепловые и гигроскопические свойства ее снижаются, в ней увеличивается количество микробов. Поэтому загрязнившуюся одежду необходимо вовремя и тщательно чистить и стирать.

Старший воспитатель МАДОУ № 7 г.Салавата

Евдокимова Светлана Леонтьевна