**Материал представлен электронным журналом справочник руководителя дошкольного учреждения** [**https://e.rukdobra.ru/article.aspx?aid=511268&utm\_source=resobr.ru&utm\_medium=refer&utm\_campaign=refer\_resobr.ru\_block\_after\_news\_e.rukdobra\_30012018**](https://e.rukdobra.ru/article.aspx?aid=511268&utm_source=resobr.ru&utm_medium=refer&utm_campaign=refer_resobr.ru_block_after_news_e.rukdobra_30012018)

**Как провести зимнюю прогулку с воспитанниками**

**Марина Степанова,**д-р мед наук, проф., зав. лабораторией гигиены обучения и воспитания детей и подростков НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков «Научный центр здоровья детей» РАМН



Регулярные, продолжительные и хорошо организованные прогулки укрепляют здоровье детей, способствуют их гармоничному развитию. Как провести прогулку в зимний период, какие локальные акты разработать, читайте в статье.

Прогулка приносит пользу, если воспитатель:

* учитывает время года, климатические особенности региона;
* принимает во внимание возраст, состояние здоровья детей;
* мотивирует детей к двигательной активности;
* заботится о безопасности детей во время прогулки.

**Погода. Когда можно гулять**

Прогулки в детском саду нужно проводить дважды в день: в первую половину дня и во вторую половину дня — после дневного сна или перед уходом детей домой (п. 11.6 СанПиН 2.4.1.3049-13).

На продолжительность прогулки влияют температура воздуха, скорость ветра. Однако даже в холодное время года дошкольники должны проводить на улице не меньше 3 часов в день.

В средней полосе России прогулки воспитанников 5–7 лет не проводят при температуре воздуха ниже −20 °C и скорости ветра более 15 м/с.

Прогулки сокращают или отменяют, если идет сильный снегопад.

В районах Сибири и Заполярья прогулки проводят при более низких температурах.

Пример. Учет климатических особенностей региона.

В Красноярске дошкольники старших групп гуляют при температуре воздуха —30 °C, если на улице безветренная погода.

**Сборы. Как одевать детей**

Одевание детей на прогулку нужно организовать так, чтобы дети не ждали друг друга. Воспитатель, помощник воспитателя должны учить детей одеваться и раздеваться самостоятельно и в определенной последовательности. Дошкольникам младших групп необходимо оказывать помощь.

Пример. Последовательность одевания перед прогулкой.

Ребенку следует объяснить, что сначала он должен надеть рейтузы, брюки или комбинезон, обувь, затем пальто или куртку, шапку, шарф и варежки. Раздеваться после прогулки нужно в обратном порядке.

Одеваться, выходить на участок и возвращаться с прогулки дети должны подгруппами. В первую подгруппу следует включить медленно одевающихся детей, детей с низкими навыками самообслуживания. Детей с ослабленным здоровьем нужно одевать и выводить на улицу со второй подгруппой, а заводить с прогулки с первой подгруппой. Эти простые меры избавят от толчеи в раздевальной комнате и перегрева воспитанников.

**Запомните**

Основные причины травм во время прогулки:

— отсутствие присмотра за детьми со стороны воспитателя;

— неисправность игровых и спортивных сооружений на территории детского сада;

— плохой уход за территорией и зелеными насаждениями на участке;

— недостаточность искусственного освещения в темное время

**Мероприятия. Чем занять воспитанников**

Важно настроить детей на прогулку. Воспитатель должен заранее продумать ее содержание, рассказать детям о том, чем они будут заниматься на прогулке. Хорошее настроение в сочетании с физическими упражнениями улучшит общее самочувствие дошкольников.

В морозные дни прогулку нужно начинать с подвижных игр. Элементами таких игр могут быть прыжки, бег, метание снежков и пр. Если детей не занять подвижной игрой, то они быстро замерзнут и начнут проситься в тепло. В сырую погоду (например, во время снега с дождем) лучше организовать игры, которые не требуют большого пространства.

Разнообразит зимние прогулки катание на лыжах, коньках. Приобщать детей к лыжам можно с 3 лет, к конькам — с 4 лет. Если на территории детского сада для занятий нет условий, то можно пойти с детьми в ближайший парк. Дорога к парку должна быть безопасной и занимать не более 7 мин. Детей должны сопровождать двое взрослых — один в начале колонны, другой — в конце.

**Безопасность. На что обратить внимание**

Нельзя допускать переохлаждения или перегрева детей. Учащенное дыхание и пульс, покраснение лица, усиленное потоотделение свидетельствуют об избыточной нагрузке и нарушении теплового обмена ребенка. В этом случае следует уменьшить интенсивность игр, занятий. Если у ребенка появились признаки обморожения, необходимо оказать ему первую помощь ([правила](https://e.rukdobra.ru/article.aspx?aid=511268&utm_source=resobr.ru&utm_medium=refer&utm_campaign=refer_resobr.ru_block_after_news_e.rukdobra_30012018#P01)).

Важно следить, чтобы дети дышали носом, поскольку носовое дыхание предупреждает болезни носоглотки. В холодный период года также нужно избегать игр, требующих от детей разговора в полный голос.

Особое внимание воспитатель должен уделять часто болеющим детям и детям, страдающим хроническими заболеваниями. Для таких воспитанников нежелательны упражнения с резким изменением положения тела.

Во время прогулки нельзя оставлять детей одних, без присмотра, а также использовать в детских играх острые, колющие, режущие предметы, сломанные игрушки. Если с ребенком произошел несчастный случай, воспитатель должен вызвать скорую, оказать первую помощь ребенку (при условии, что воспитатель прошел обучение) или привлечь для оказания первой помощи медработника детского сада, сообщить о случившемся заведующему, родителям ребенка. Если ребенок самовольно покинул территорию детского сада, воспитатель также немедленно информирует заведующего. Задача заведующего — организовать поиски ребенка.

Благоустроенный и ухоженный участок детского сада — важное условие полноценной прогулки детей. Дорожки, ступеньки, групповые площадки нужно регулярно очищать от снега и наледи, крыши и навесы — от сосулек.

Важная задача дошкольной образовательной организации — сохранить и укрепить здоровье детей. Прогулки воспитанников на свежем воздухе имеют большое значение для их физического развития. Прогулка, которую правильно организовали, поможет выполнить задачу всестороннего развития детей и закаливания их здоровья