**Прогулка в детском саду.**

Пожалуй, трудно переоценить значение прогулки в детском саду. На прогулке дети активно двигаются, дышат свежим воздухом, познают окружающий мир, приучаются к труду. Все это полезно для здоровья, физического и умственного развития детей.

В соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13"Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях" установлены следующие нормы для организации прогулки:

Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 3 - 4 часов.

**Продолжительность прогулки определяется дошкольной образовательной организацией в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15 °C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать.**

**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 сковывая 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 — значительно в большой степени обезопасит его от простудных заболеваний, даст возможность свободно двигаться и комфортно себя чувствовать.

Покрой одежды имеет большое значение для профилактики переохлаждения. Комплект из куртки и полукомбинезона (утепленные брюки с грудкой и спинкой на лямках) наиболее удобен. Куртки при активных движениях ребенка (наклонах, подъемах рук вверх) поднимаются, обнажая поясницу, а спинка полукомбинезона ее прикрывает.

Большое значение имеют индивидуальные особенности ребенка. Малоподвижный, постоянно зябнущий 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 необходимо носить одежду 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.

Обувь для детского сада — вариант домашней обуви. Малышам нельзя носить шлепанцы любых видов, мягкие, свободные тряпичные тапочки. В теплое время года удобна текстильная обувь — легкая, воздухопроницаемая и гигроскопичная. Резиновые сапожки с проложенными в них стельками чехлами из ткани надевают в сравнительно теплую погоду. Не надевайте ребенку (по крайней мере, до 3—4-летнего возраста) резиновые сапожки слишком часто или надолго — ноги в них очень потеют. Зимняя обувь не должна быть ребенку мала. Ботинки и ли сапожки, которые немного велики, можно носить с двумя парами носков. Спортивная обувь должна поддерживать стопу при активных движениях.

При загрязнении вес одежды увеличивается (за 10 дней на 1О—11%), тепловые и гигроскопические свойства ее снижаются, в ней увеличивается количество микробов. Поэтому загрязнившуюся одежду надо вовремя и тщательно чистить и стирать.