



## О ПРОГУЛКЕ

Выдержки из Постановления Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 25 января 2013 г. № 8

Об утверждении санитарных норм и правил "Требования для учреждений дошкольного образования"

П. 163. Пребывание воспитанников на открытом воздухе должно предусматриваться не реже двух раз в день общей продолжительностью не менее 3 часов 20 минут - 4 часов в зависимости от режима работы дошкольного учреждения и в соответствии с учебной программой дошкольного образования, утвержденной в порядке, установленном законодательством Республики Беларусь.

Во время прогулки должны быть обеспечены двигательная активность воспитанников и рациональная одежда в зависимости от погодных условий, в том числе в зимний период.

Руководитель учреждения дошкольного образования может принимать решение о сокращении длительности (или запрещении) прогулок для воспитанников на открытом воздухе при неблагоприятных погодных условиях (дождь, ураган, другие техногенные чрезвычайные ситуации), а также в условиях скорости движения воздуха более 3 м/сек. и температуре атмосферного воздуха  $-15^{\circ}\text{C}$  и ниже - для воспитанников в возрасте до 3 лет, при температуре атмосферного воздуха  $-18^{\circ}\text{C}$  и ниже - для воспитанников в возрасте от 3 до 7 лет.

$t^{\circ}\text{C}$	Количество слоев	Одежда и обувь
$+6$ – $+3^{\circ}\text{C}$	4	Осенние ботинки, шарфик, шерстяная трикотажная шапка, куртка на подкладке, перчатки Хлопчатобумажное белье (трусики, майка) <i>Мальчики:</i> колготки, брюки, бадлон с длинными рукавами, свитер <i>Девочки:</i> плотное платье или костюм с длинными рукавами, кофта, плотные колготки Утепленные ботинки, шерстяная шапка с ушками, шарф, утепленная куртка, шерстяные перчатки
$+2$ – $-2^{\circ}\text{C}$	4	Хлопчатобумажное белье (трусики, майка, футболка), бадлон с длинными рукавами, шерстяной джемпер или свитер, колготки, утепленные брюки, носки, зимние ботинки, шарф или манишка, шерстяная шапочка с ушками на подкладке, зимняя куртка с капюшоном, теплые перчатки
$-3$ – $-8^{\circ}\text{C}$	4	Хлопчатобумажное белье (трусики, майка, футболка), джемпер или теплая рубашка с длинными рукавами, свитер, теплые колготки, рейтузы, утепленные брюки, шерстяные носки, утепленные сапоги, шарф, зимняя шапочка, зимняя куртка с капюшоном, варежки
$-9$ – $-15^{\circ}\text{C}$	5	Хлопчатобумажное белье (трусики, майка, футболка с длинными рукавами), бадлон с длинными рукавами, жилетка, теплая кофта или свитер, теплые колготки, рейтузы, утепленные брюки, шерстяные носки, утепленные сапожки, шарф или манишка, трикотажная шапка с ушками, зимняя шапка, зимняя куртка с капюшоном, двойные варежки



## ОБУВЬ ДЛЯ ДЕТСКОГО САДА

Чтобы детские ножки были здоровыми, обувь, в которой кроха проводит большую часть дня, должна быть:

- лёгкой (ножка не устанет);
- максимально открытой, чтобы ножка могла свободно дышать и не нарушался нормальный теплообмен;
- устойчивой, имеющей анатомическую стельку, супинатор, фиксированную прочную пятку и надёжно защищённый от ударов носок;
- подошва должна быть при известной твердости упругой и лёгкой (идеальна двухслойная подошва, верхний слой - пробка, нижний - резина).
- материал для верха обуви - по возможности натуральный (такая обувь «дышит» и хорошо поглощает влагу).

Выбирая обувь для постоянного ношения в детском саду, лучше остановите свой взгляд на сандалиях, а не на тапочках.

Главное достоинство тапочек - их невысокая стоимость, а значит, возможность менять довольно часто по мере роста ноги. Но, к сожалению, этим все плюсы исчерпываются.

Тапочки, как правило, имеют форму, близкую к овалу, а детская ступня скорее напоминает веер - довольно узкая пятка, но широкая плюсневая кость и короткие пухленькие пальчики.

Правильно выбранные сандалии позволяют этого избежать.

Присмотритесь к модели с широким носком, анатомической стелькой и супинатором, жёсткой фиксированной пяткой, снабжённой по верхнему краю мягким валиком (он предохраняет ногу от мозолей).

Не сомневайтесь, вашему малышу в них будет и удобно, и безопасно.

Вещи для детей мы выбираем с особой тщательностью, ведь хочется, чтобы кроха был одет удобно, красиво и модно, чтобы его в любой жизненной ситуации не покидало ощущение комфорта.

Особенно важно быть внимательным, если речь идёт о покупке детской обуви.

Ведь не случайно на Востоке говорят, что здоровье начинается со здоровых ног...

Экономить на здоровье нельзя - эта истина общеизвестна.

Поэтому, отправляя малыша в детский сад, важно купить ему такую обувь, чтобы он чувствовал себя комфортно в любой ситуации: и во время подвижных игр, и в спортивном зале, и занимаясь танцами...

Под словами «сменная обувь» мы привыкли подразумевать тапочки, хотя суть этого понятия иная - обувь, которую меняют в зависимости от рода занятий.

И не исключено, что вашему малышу потребуется даже не одна, а несколько пар разной обуви.

В каждом конкретном случае всё зависит от потребностей...



Государственное учреждение образования  
«Дошкольный центр развития ребёнка  
«Солнышко» г. Крупки»



# ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

«МЫ РАСТЁМ  
ЗДОРОВЫМИ !»

