

Презентация на тему:  
« Прогулка в зимний период.  
Требования к одежде ребенка  
ЗИМОЙ.»

подготовила воспитатель МБДОУ № 30.

Иванова Т.В.

***Прогулка*** – важный ритуал для здоровья малыша. Многие родители прекращают гулять с ребенком, с наступлением зимы, опасаясь за здоровье крохи. На самом деле прогулки по снегу и даже в сильный мороз не навредят ребенку, если вы его правильно оденете. Мороз, если его грамотно «принимать», стимулирует развитие систем и органов, является профилактикой вирусных заболеваний.





## **Мнение докторов!!!.**

- Для того, чтобы малыш хорошо себя чувствовал в любую погоду, его надо тренировать и приучать к холоду с раннего детства – это один из видов закаливания. Тогда его сосуды будут правильно и адекватно реагировать на холодное время года. во время воздействия холода кровь перераспределяется и приливает к внутренним органам, за счет этого активируются все защитные силы организма
- Прогулки зимой насыщают кровь кислородом, повышают настроение и аппетит. Формируется иммунитет, который сможет защитить ребенка от вредоносных вирусов и бактерий. Важность пребывания на улице для здоровья ребенка сложно переоценить.



***С ребенком все в порядке, когда у него!!!***

— У него румяные щеки, а стало быть, кровь у него циркулирует.

\_\_Ребенок не жалуется на холод

— У ребенка прохладная спина , прохладные кисти рук, но не ледяные.

— У него прохладные щеки и нос, но не ледяные.

***Можно определить, что ребенок замерз по!!!***

— По бледным щекам и красному носу.

— По холодной шее, переносице и руки чуть выше кисти.

— Холодные ноги т.к часто охлаждаются, потому что тесная обувь.

— Ребенок говорит, что замерз.

## Как одевать ребенка в детский сад!!!

При наступлении холодов, главной задачей для родителей является выбор зимней одежды для своего ребенка. Как же одевать ребенка зимой так, что бы он ни замерз и в тоже время не перегрелся в зимнее время года? Есть несколько рекомендаций, которые помогут вам в этой непростой задаче.



- 1. Во время движения организм ребенка начинает выделять пот. Если базовым слоем одежды будет майка из, например, хлопка, то влага быстро впитается в ткань, и малыш замерзнет. В такие моменты и необходимо термобелье.**
- 2. При выборе шапки, лучшим вариантом будет шапка-шлем, которая плотно прикрывает уши ребенка, и удобна в использовании самим малышом, он без труда наденет эту шапку, даже без помощи взрослых.**
- 4. Одежда не должна жать ребенку, т.к. будет нарушено кровообращение и малыш быстрее замерзнет.**
- 5. Варезки желательны тоже из непромокаемой ткани, которые прикреплены к резинке.**
- 7. Обувь ребенка так же должна быть из натуральных материалов, и строго по размеру. Т.к. слишком тесная обувь, будет нарушать кровоснабжение сосудов нижних конечностей, тем самым переохлаждение не заставит себя долго ждать. Шнурки для обуви снабдите фиксаторами (можно купить в любом магазине тканей). Ребенку не придется завязывать "бантики" - это во-первых - а во вторых, шнурки не развяжутся во время прогулок.**





**!!!У ребенка должны быть запасные вещи: трусики, носочки, колготки, футболка.т.к во время зимней прогулки одежда может промокнуть, и воспитателю потребуются сухая и теплая одежда для предупреждения переохлаждения организма ребенка.**



## Требования СанПиН к организации прогулки в детском саду

- время препровождение малышей, возрастом до 4 лет, отменяется, если на улице скорость ветра составляет более 15 м/с, а температура воздуха ниже  $-15^{\circ}\text{C}$ ;
- походы малышей от 5 до 7 лет отменяются, если дует ветер со скоростью более 15 м/с, а температура ниже  $-20^{\circ}\text{C}$ ;
- в зимний период нужно выходить гулять 2 раза по 2 часа. Если температура воздуха опускается до  $-15^{\circ}\text{C}$ , а скорость ветра до 7 м/с, то длительность похода на улицу сокращается до 15–20 минут;
- если погода не позволяет выйти на свежий воздух, то организовывается досуг в групповой комнате. Дошкольники надевают куртки, шапки, сапожки, а воспитатели открывают окна и малыши играют в помещении. Длится мероприятие до 30 минут.





## Профилактика детского травматизма в зимнее время

**Гололед** довольно частое атмосферное явление зимой, является причиной множества травм и переломов. Во-первых, правильно подберите ребенку обувь: предпочтение лучше отдать обуви с ребристой подошвой, произведенной из мягкой резины

Так же очень распространенной травмой зимой является— **обморожение**. Обморожению подвергаются чаще всего пальцы рук и ног, щеки, нос, уши.

- Не забывайте одеть на ребенка шарф, варежки, шапку. Варежки также лучше приобрести с верхней непромокаемой тканью и мехом внутри.
- Обувь малыша должна быть не тесной, обязательно с теплой стелькой
- Зимний комбинезон не должен быть толстым. Современные изделия изнутри имеют специальный слой (изософт или полифайбер), который хорошо впитывает влагу и способен «выпустить пар» изнутри, что дает возможность малышу прийти с прогулки сухим и не замерзшим.

**!!!** Обморожения чаще всего наступают необходимо обращать внимание на цвет румянца у ребенка (нормальный румянец – нежно-розового цвета, если он стал неравномерный, с ярко-красными или белыми пятнами — это обморожение



Спасибо за внимание!!!

