**Организация прогулок для детей дошкольного и школьного возраста в условиях низких температур!**

Часто зима приносит нам много сюрпризов. Ребятишки радуются заморозкам и снегу. Но, к сожалению, в морозную погоду многие люди, особенно дети, становятся подвержены переохлаждению и обморожению, что может иметь очень серьезные последствия для здоровья.

Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития ребенка. Общая продолжительность прогулки должна составляет не менее 3 – 4 часов, в зависимости от режима работы дошкольного учреждения. Время выхода на прогулку каждой возрастной группы определяется режимом воспитания и обучения. В зимний период прогулки на воздухе проводятся также 2 раза в день: в первую половину дня – до обеда, во вторую половину дня – перед уходом детей домой.

Запретом для прогулок является сила ветра более 15 м/с, а также согласно п.163 Санитарных норм и правил «Требования для учреждений дошкольного образования», утвержденных постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь 25.01.2013 № 8, руководителем учреждения дошкольного образования может приниматься 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 °С и ниже – для воспитанников в возрасте до 3 лет, при температуре атмосферного воздуха -18 °С и ниже – для воспитанников в возрасте от 3 до 7 лет.**

В холодную погоду особое внимание должно быть уделено правильному подбору одежды, которая должна быть многослойной: одежда нижнего слоя обязательно из хлопчатобумажной ткани с хорошей гигроскопичностью, верхняя одежда должна быть - на меху или из других материалов, обладающих аналогичными свойствами, ребенку обязательно надевают шапку, варежки, шарф, обувь на меху или валенки. В целях недопущения переохлаждения участков тела (лицо, руки, ноги) в холодную погоду, рекомендуется сокращать продолжительность прогулки до 20-30 минут или отправлять детей в помещение,  на кратковременный обогрев. Во время прогулки необходимо следить за появлением у детей признаков переохлаждения: холодные руки, изменения цвета лица, появление дрожи являются поводом к незамедлительному отправлению ребенка в помещение (дом) с последующей дачей ему теплого питья.

Дети школьного возраста более устойчивы к низким температурам. Вместе с тем, **учебные занятия по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» на открытом воздухе при температуре воздуха ниже -15ºС и скорости движения воздуха более 3 м/сек,** а также в дождливые дни **не проводятся.**

Согласно п.126.Санитарных норм и правил «Требования для учреждений общего среднего образования», утвержденных постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь 27.12.2012 №206 при неблагоприятных погодных условиях (ураган, в 7.00 утра температура атмосферного воздуха – -25°С и ниже при скорости движения воздуха более 3 м/сек) местными исполнительными и распорядительными органами может приниматься решение о временном приостановлении образовательного процесса для учащихся I - IV классов, а также других классов.

**Желаем удачи и крепкого здоровья!**