***Может вы не пойдете сегодня гулять на улицу? Там холодно.***

Мы спросили об этом врача педиатра. Вот что он нам ответил: «Прогулки нужны! Если нет дождя, пусть туман или низкая температура, детей нужно водить на улицу. А если дети остаются в группе, то нужно поддерживать адекватный температурный режим и влажность в помещении, что не всегда сделать легко.

Для детей важна двигательная активность. Минимальная продолжительность прогулки зависит от температуры воздуха за окном

Более того, детям с легким насморком или остаточным кашлем после ОРВИ обязательно нужно гулять. Наоборот, это будет способствовать скорейшему выздоровлению. Да, такому ребенку не стоит играть в активные игры на улице, но спокойно провести время, подышать свежим воздухом - это очень важно. Главное - одевать ребенка по погоде. Обязательно держите ноги и шею в тепле. Часто родители, боясь, что ребенок замерзнет, одевают слишком много слоев одежды. Но перегрев так же опасен, как и переохлаждение»

Постановление Минздрава №8 от 25 января 2013 говорит нам: «Пребывание воспитанников на открытом воздухе должно предусматриваться не реже двух раз в день общей продолжительностью не менее 3 часов 20 минут. Руководитель учреждения дошкольного образования может принимать решение о сокращении или запрещении прогулок при неблагоприятных погодных условиях (дождь, ураган, другие техногенные чрезвычайные ситуации), а также в условиях скорости движения воздуха более 3 м/сек. и температуре воздуха -15 °C и ниже - для воспитанников в возрасте до 3 лет, при температуре воздуха -18 °C и ниже - для воспитанников в возрасте от 3 до 7 лет».