



Температурний режим і прогулянки дітей у ЗДО

Відповідно до Санітарного регламенту у кожному приміщенні, де перебувають діти, мають бути *кімнатні термометри*, розміщені на внутрішній стіні на висоті 0,8–1,2 м від підлоги (залежно від зросту дітей).

Це дозволяє щоденно контролювати температуру та дотримуватись установлених норм.

Оптимальна температура повітря:

у групових кімнатах — +19 ... +23 °С;

у залах для занять музикою та фізкультурою — +18 ... +19 °С;

Наскрізне провітрювання має проводитися кожні 1,5-2 години з тривалістю не менше 10 хвилин.

У спальнях наскрізне провітрювання здійснюється до та після сну дітей.

У холодну пору року провітрювання повинно бути закінчене не пізніше ніж за 30 хвилин до приходу дітей із занять або з прогулянки і за 30 хвилин до сну. Під час сну може бути забезпечено доступ свіжого повітря з одного боку приміщення, але за 30 хвилин до підйому дітей його припиняють. Після короточасних провітрювань допускається зниження температури повітря у групових осередках до +19 °С для дітей 4-5 років і до +18 °С для дітей старше 5 років.

Для контролю зовнішніх умов термометр обов'язково встановлюють при вході до закладу, щоб визначати можливість проведення прогулянок.

Прогулянки на відкритому повітрі повинні проводитися не рідше 2 разів на день.

Оптимальний час перебування на відкритому повітрі - 3,5-4 години на день з достатньою руховою активністю. Основними причинами скорочення тривалості перебування на свіжому повітрі є погіршення самопочуття, порушення стану здоров'я дітей, ускладнення метеоумов.

Такі вимоги сприяють збереженню здоров'я, формуванню стійкості до холоду й забезпечують комфортний мікроклімат у приміщеннях ЗДО.

