

«Прогулки с детьми на свежем воздухе»

Прогулки на свежем воздухе важны для каждого человека, и особенно для детей. Во время **прогулки** происходит познание окружающего мира, ребенок учится общаться со сверстниками. Они позитивно влияют на здоровье и эмоциональное состояние малыша.

Прогулка способствует умственному воспитанию ребенка. Гуляя на участке или на улице дети получают много новых впечатлений и знаний об окружающем: о труде взрослых, о транспорте, о правилах уличного движения. Наблюдая за окружающим миром они узнают об особенностях сезонных изменений в природе, подмечают связи между различными явлениями, устанавливают зависимость. Наблюдения вызывают у них интерес, ряд вопросов, на которые они стремятся найти ответ. Все это развивает наблюдательность, расширяет представления об окружающем, будит мысль и воображение детей. Игры на **свежем воздухе** это способ активизации образа жизни ребенка и прекрасная возможность поддержания эмоционального контакта между **родителями и детьми**. Время, совместно проведенное в парке, принесет пользу физическому здоровью ребенка и укрепит в нем веру в **родителей**.

Прогулка – это надежное средство для укрепления здоровья и профилактики переутомления. Гулять с ребенком на **свежем воздухе** нужно как можно больше. После **прогулки** у детей повышается аппетит, питательные вещества усваиваются лучше. Также пребывание на **свежем воздухе** положительно влияет на обмен веществ. Во время **прогулки** улучшаются функции верхних дыхательных путей и слизистой носа, а легкие очищаются от аллергенов и пыли. **Прогулки** положительно влияют на физическое развитие ребенка, также являясь средством естественного закаливания организма. Легкие пробежки, игры с мячом или другими спортивными снарядами способствуют укреплению мышечной массы и насыщению организма кислородом. **Свежий воздух** способствует повышению его выносливости и устойчивости к простудным заболеваниям и неблагоприятным **воздействиям внешней среды**. После болезни в период выздоровления гулять можно и нужно. **Свежий прохладный воздух** способствует выздоровлению. Особенно при болезнях дыхательных путей.

Прогулка – это очень важный режимный момент. Во время **прогулки** дети удовлетворяют свои потребности в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях.

Длительность **прогулок** в разные сезоны различна, но даже в холодную и ненастную погоду они не должны быть отменены. Желательно гулять с ребенком не реже 2-х раз в день, продолжительностью 4 часа. Большинству из **родителей кажется**, что на **прогулке** ребенок замерзнет и непременно

заболеет. Но правильно организованная **прогулка** обеспечит хороший отдых и создаст у малыша радостное настроение.

Чтобы **прогулка** приносила только радость, необходимо одевать ребенка по погоде. Дети на **прогулке много двигаются**, поэтому одежду необходимо подбирать так, чтобы создать состояние теплового равновесия. Одежда должна быть из легких тканей, хорошо впитывающих и легко отдающих влагу. Выбирая детскую одежду нужно ориентироваться на то, чтобы ребенок на **прогулке** не был стеснен в движениях, чтобы ему было удобно бегать, прыгать, крутить головой.

Наши дети должны как можно больше бывать на **свежем воздухе** – это совершенно необходимо для их здоровья.

Гуляйте больше со своими **детьми** и **получайте от прогулок** как можно больше удовольствия!