Польза прогулок на свежем воздухе.

Прогулки на свежем воздухе важны для каждого человека, и особенно для детей. Она является надежным средством укрепления здоровья. Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

Гулять с ребенком необходимо в любое время года и в любую погоду, а длительность **прогулки** стоит регулировать в соответствии с погодными условиями. **Прогулка** является отличным средством профилактики нарушения зрения у детей. Ведь на улице, где так много пространства, ребенку постоянно приходится перемещать взгляд с близко расположенных предметов на удаленные от него предметы.

**Прогулка** - это лучшее средство профилактики рахита у детей. **Организм** насыщается ультрафиолетом, который отвечает за выработку витамина D в **организме**.

Во время **прогулок** у малыша появляется много позитивных эмоций и новых впечатлений, от которых зависит как его интеллектуальное, так и социальное развитие.

Прогулки с ребенком должны быть каждый день и в любую погоду.

Вас не должны пугать ветер, дождь, холод или жара. Ребенок должен со всем этим сталкиваться, чтобы в дальнейшем не возникало «сюрпризов» в виде простуды при первом же ветре и прочего.

Не забывайте и о том, что двигательная активность детей на прогулке

значительно выше, чем у взрослых. Выбирая детскую одежду, ориентируйтесь на то, чтобы ребенок на прогулке не был стеснен в движениях, чтобы ему было удобно бегать, прыгать, подниматься после падений, крутить головой. Детская одежда должна быть не только красивой, но и удобной и практичной!

Каждый ребенок должен как можно больше бывать на свежем воздухе

– это совершенно необходимо для его здоровья. Прогулка – это замечательное время, когда взрослый может постепенно приобщать малыша к тайнам природы – живой и неживой, рассказывать о жизни самых различных растений и животных. Это можно делать везде и в любое время года – во дворе городского и сельского дома, в парке, в лесу и на поляне, возле реки, озера или

моря.

Гуляйте больше со своими детьми и получайте от прогулок как можно

больше удовольствия.