

## Роль прогулки в воспитании здорового ребенка



Нет большей радости для родителей, чем видеть своих детей здоровыми и закаленными. Но не все родители понимают значение пребывания на свежем воздухе дошкольника. Во многих семьях прогулки вечером, особенно зимой в холодную погоду не проводятся, а иногда даже в выходные дни дети совсем не выходят из дома. А ведь во время прогулок вы не только можете отдохнуть, а также и пообщаться со своим малышом, обогатить его новыми знаниями, полюбоваться красотами родной природы, вдохнуть глоток свежего воздуха, подзарядиться положительными эмоциями.

Прогулки повышают сопротивляемость организма ребенка инфекционным и простудным заболеваниям. Движения необходимы для растущего организма, их недостаток вызывает у дошкольника задержку роста, умственного и физического развития.

А чтобы ребенку было более комфортно и удобно во время прогулок, то мы советуем выполнять некоторые рекомендации:

- на прогулку ребенок должен быть одет и обут в соответствии с погодными условиями, лишняя одежда мешает детям двигаться, не даёт возможности участвовать в играх;

- осенью не надо торопиться надевать зимнее пальто: сначала ребёнок гуляет в осеннем пальто, потом надевают ещё и теплую кофту, свитер и лишь затем зимнюю одежду;

- весной в изменчивую погоду не следует торопиться с облегчением одежды при первых лучах солнца, это может привести к простудным заболеваниям.

**Желаем Вам и Вашим детям здоровья и прекрасного времяпровождения!**

