

«На прогулку с радостью!»



Где и как вы гуляете с детьми?

- Сколько время уделяете прогулке ежедневно?
- Где предпочитаете гулять?
- Играете ли вы с ребёнком в подвижные игры во время прогулок?
- Какие игрушки берёте с собой на прогулку?
- Как вы вместе с ребёнком можете провести зиму?



Почему ребёнку нужно много гулять?

- Свежий воздух необходим для правильной работы всех жизненно важных систем организма, в том числе мозга, что особенно важно для развития ребёнка!



- Свежий воздух очищает лёгкие от пыли и аллергенов, благодаря чему улучшается функционирование слизистой носа и верхних дыхательных путей.



- **Дополнительные затраты энергии во время прогулки усиливают деятельность всех систем организма, в том числе сердечно – сосудистой и иммунной!**



- Под действием ультрафиолетовых лучей в организме вырабатывается витамин «Д».
- При недостатке этого витамина развивается рахит.



- Прогулка способствует профилактики близорукости.
- В помещении взгляд фокусируется только на близко расположенных объектах, а на улице ещё и на далёких, что является отличной профилактикой близорукости.



- Прогулки дают новые впечатления и положительные эмоции, а от этого зависит интеллектуальное и социальное развитие ребёнка.
- Будьте рядом, но не мешайте познавать мир!



- Одевая ребёнка на прогулку, необходимо оценить температуру воздуха с учётом ветра.
- Количество одежды должно быть умеренным, поскольку потливость простуду вызывает чаще, чем переохлаждение.



- Главные требования к одежде – возможность активно двигаться: бегать, прыгать, лазить, крутить головой, самостоятельно вставать после падений.



