

## **Прогулка – это важно.**

**Прогулка** в жизни ребенка занимает важное место. Во время **прогулки** происходит познание окружающего мира, ребенок учится общаться со сверстниками, также **прогулка** имеет оздоровительное значение.

**Родители понимают**, что ребенку нужно гулять как можно больше. Однако не все знают о значении **прогулки для детей**. **Прогулки на свежем воздухе** важны для каждого человека, и особенно для детей. Они позитивно влияют на здоровье и эмоциональное состояние крохи. С их помощью можно улучшить состояние организма в целом. В первую очередь, во время пребывания на **свежем воздухе** легкие очищаются от аллергенов и пыли, благодаря этому улучшаются функции верхних дыхательных путей и слизистой носа.

**Прогулка** является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Пребывание на **свежем воздухе** положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ, особенно белкового компонента пищи. Пребывание детей на **свежем воздухе** имеет большое значение для физического развития.

**Прогулка** является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным **воздействиям внешней среды**, особенно к простудным заболеваниям.

Наконец, **прогулка** – это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении.

Также **прогулка** способствует умственному воспитанию. Во время пребывания на участке или на улице дети получают много новых впечатлений и знаний об окружающем. Из наблюдений они узнают об особенностях сезонных изменений в природе, подмечают связи между различными явлениями, устанавливают элементарную зависимость.

**Прогулки** решают не только воспитательные, но и оздоровительные задачи. На них педагог проводит индивидуальную работу по развитию движений, подвижные, спортивные игры, развлечения и физические упражнения.

**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 – это

замечательное упражнение для профилактики и лечения близорукости, так как происходит тренировка глазных мышц, и как следствие, укрепления зрения.

Не менее полезны и зимние **прогулки**. Зимний морозный **воздух** лучше всего насыщен кислородом, поступая в организм, он стимулирует мозговую деятельность. Благодаря зимним **прогулкам** повышается физическая активность организма, улучшается сон. Особенно полезны **прогулки** при температуре ниже десяти градусов. Такой **воздух** особенно чист и вероятность подхватить инфекцию гораздо ниже.

**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.

Каждый ребенок должен как можно больше бывать на **свежем воздухе** – это совершенно необходимо для его здоровья.

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

