

## Гуляйте с ребенком в любую погоду!



Наступило холодное время года, ударили морозы, и многие родители сократили пребывание своих детей на улице до минимума, а зря. Очень часто родители недооценивают пользу прогулки для ребенка, а ведь они очень важны для человека и в особенности для детей.

Прогулка на воздухе является лучшим средством укрепления здоровья, повышение иммунитета, а значит и профилактикой простудных заболеваний у детей. Кроме того, прогулка способствует повышению у ребенка аппетита. Улучшается обмен веществ, питательные вещества лучше усваиваются. Благодаря прогулкам на свежем воздухе происходит естественное очищение организма, лучше функционируют верхние дыхательные пути. Прогулка является самым простым и верным средством закаливания ребенка.

Гулять с ребенком необходимо в любое время года и в любую погоду, а длительность прогулки стоит регулировать в соответствии с погодными условиями.

Также, 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. Очень полезно упражнение на релаксацию, когда можно просто спокойно смотреть вдаль.

Благодаря прогулке совершенствуется физическое развитие ребенка. Каждая прогулка сопровождается двигательной активностью малыша. Во время подвижных игр происходит тренировка различных групп мышц, развивается координация движений, а также быстрота реакции, сила, выносливость, воля к победе.

Также, на природе ребенок имеет возможность наблюдать за окружающим его миром, за явлениями природы, учиться устанавливать причинно-следственные связи, например, почему снежинка тает на руке. Очень важно научить ребенка видеть красоту окружающей природы, природных явлений. Все это тоже способствует развитию психических процессов: восприятия, внимания, памяти, воображения.

Проведите во время прогулки с детьми развивающие игры на знание времен года, явлений природы, животных, растений.

Помните, правильно организованная и проведенная прогулка обеспечит вашему малышу здоровье и гармоничное развитие.

