

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.

### *Что делать, если ребенок не хочет гулять?*

Если ребенок не хочет гулять, стоит выявить причину – страх, неумение общаться с другими детьми на площадке и т.п. Чаще всего эта проблема решается увлекательными занятиями, пересиливающими нежелание идти на улицу. Как вариант – рисование мелками, качели, соревнования, совместные дурачества, познавательные игры, словом, все, что поможет сформировать у ребенка позитивные ассоциации с прогулками.



ЭМБЛЕМА

## Значение прогулки в жизни ребёнка раннего возраста




Название организации  
Девиз организации.

**Прогулка** - это хождение, или недалекая поездка для развлечения, отдыха на открытом воздухе.

### **Значение прогулки для ребёнка раннего возраста.**

надежное средство укрепления здоровья и профилактики утомления;

положительно  влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ, особенно белкового компонента пищи;

является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма;

это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении;

позитивно влияют на здоровье и эмоциональное состояние крохи.

### **Как одевать ребенка на прогулку?**

летом одежда должна быть из легких тканей, хорошо впитывающих и легко отдающих влагу;

двигательная активность детей на **прогулке** **значительно выше**, чем у взрослых, поэтому одевайте ребенка так, чтобы, если жарко, вы могли что-то снять или если наоборот прохладно, возьмите с собой какую-то кофточку;

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 ;

### **Плюсы прогулки:**

повышает приспособляемость и работоспособность организмов и систем растущего организма; содействует закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний; формирует здоровьесберегающее и здоровьеукрепляющее двигательное поведение; формирует правильные навыки выполнения основных движений, важных элементов сложных движений; идет ускоренное развитие речи через движение; воспитывает положительное отношение к природе, чувство ответственности за состояние окружающей среды и природы в целом; развивает способность отмечать и производить первичный анализ сезонных изменений в жизни окружающей среды.