

## Да! Прогулкам зимой!

Зимние прогулки не только необходимы ребенку, но и крайне полезны! Вдыхание зимнего воздуха заключается в том, что мы дышим чистым воздухом, практически без пыли. Кислорода в нём гораздо больше, чем в любое другое время года, особенно летом. В связи с этим, во время физических нагрузок при таких прогулках, вентиляция наших лёгких удваивается. А кислородное насыщение тела влияет на кровообращение, тем самым, исключая риск сердечных заболеваний, положительно действует на кожу лица. Воздух во время прогулки зимой очень свеж и бодр, ионизирован.

Во время наших переходов из тёплого помещения в морозную погоду происходит закаливание к низким температурам, с этой помощью мы стимулируем иммунную систему и естественным образом повышаем выносливость всего организма.

### Польза морозного зимнего воздуха:

- позитивно влияет на физическое и эмоциональное состояние ребенка,
- улучшает аппетит, тонус нервной системы;
- сон у ребенка становится более продолжительным
- в крови повышается уровень гемоглобина

К тому же, когда ребенка переносят из тепла в холод и обратно, его организм приспособляется к изменениям окружающей среды, на воздухе развивается иммунитет, результатом чего является повышенная сопротивляемость болезням.

### Перед тем, как пойти на улицу зимой, необходимо знать о следующем:

Удостоверьтесь, что ребенок, да и Вы сами, одеты соответственно случаю. Теплый свитер, теплая куртка, шапка, шарф и высокие нескользкие сапоги – необходимы!

Так же учитывайте: идете Вы просто на прогулку, спокойно погулять или же проводить время активно. В первом случае, одеться нужно теплее.

Возьмите на прогулку варежки или перчатки, желательно непромокаемые. Если у Вас нет непромокаемых варежек, прихватите с собой несколько пар на смену. В мокрых перчатках очень легко застудить и даже отморозить руки. А они точно намокнут!

### Идеи зимних развлечений:

- ✚ Подвижные игры (коньки, лыжи, санки, снежки)
- ✚ Лепим крепость, лепим снеговика
- ✚ Для малышей можно ходить по шагам мамы, это отлично развивает координацию движения. Покажите малышу, как ходить приставными шагами и спиной вперед.
- ✚ Водим хоровод вокруг небольшой елочки, заодно вместе с малышом можно разучить песенку про Новый год и маленькую елочку.
- ✚ Расчищаем тропинку лопаткой или лепим куличики.

Такие игры благоприятно действуют и на детей, способствуя здоровому развитию всего организма. Ведь при такой физической нагрузке в работу включаются все жизненно-важные органы - дыхательные, система кровообращения.

Керимова Г.Е., воспитатель

