



## Прогулки на свежем воздухе - в чем польза?

Залог здоровья ребенка, так же и взрослого – это свежий воздух. И если вы хотите, чтобы ваш ребенок рос крепким и здоровым, обязательно выводите его на прогулку.



Прогулки на улице, это не только закаливание, а большой комплекс физических нагрузок для ребенка. Он уже научился ходить и, гуляя, наклоняется за различными камушками, веточками, тело малыша тренируется даже лучше, чем во время зарядки.

Если малыш еще только учится ходить, преодоление препятствий, которые встречаются у него на пути, — лучший способ закрепить новые навыки.

*Моменты, которые нужно соблюдать, собираясь выгуливать ребенка:*

*Во-первых, гулять, когда на улице прохладно — можно и даже нужно. Но прохладно, это не тогда, когда в личико бьет сильный ветер и мерзнут пальчики. Так вы с ребенком только заработаете простуду, а не предупредите ее.*

*Во-вторых, одевайтесь по погоде. Если на улице жарко и солнечно, следует надеть шапочку от солнца и легкие вещи из натуральных тканей, чтобы ребенок не потел. Проблемой многих мамочек такая, что они во время прогулок осенью или зимой одевают своих малышей так, что ребенок и голову с трудом повернуть может. Не повторяй пожалуйста таких ошибок, следи, чтобы малышу не было очень жарко.*

*В-третьих, берите с собой салфетки, водичку, чтобы не возвращаться домой из-за таких мелочей, которые могут понадобиться в любой момент.*



*Старайтесь гулять с ребенком каждый день, и желательно в парке, где свежий воздух.*

*И пожалуйста, не забывайте — сначала оденьтесь сами, а потом уже одевайте малыша. Если вы оденете сначала ребенка, потом побежите одеваться сами, ваш малыш быстро вспотеет, и на улице простудится.*

*В теплое время года хорошо иметь с собой запасную одежду на смену (если вы прогуливаетесь вдали от дома) и подгузники.*

*Врачи рекомендуют прогулки на свежем воздухе, которые также полезны, как и материнское молоко. Свежий воздух благотворно влияет на здоровье ребенка. Так, например, только под действием солнечных лучей в организме малыша вырабатывается витамин Д, необходимый для здоровья ребенка.*

## ИГРА НА ПОПАДАЕНИЕ

*Повесьте банки-жестянки на горизонтальную ветку или палку. На каждой напишите количество очков, которые заработает игрок, когда в неё попадёт. Чем банка меньше, тем сложнее в нее попасть и тем больше очков можно получить за меткий бросок. В качестве снарядов можно использовать ниток.*



## Игры в песочнице

*В качестве игры для девочек на улице подойдут игры в песочнице, где девочка может проявлять себя как хранительница будущего семейного очага. Для этого из песка можно вылепить воображаемые «пирожки», «котлеты», сварить суп из листьев. Если вы готовы проявить максимум фантазии, постройте вместе с ребенком замок, заселите его куклами или зверями. Пусть девочка почувствует себя настоящей хозяйкой. Такие игры не только готовят к роли будущей жены и матери, но и развивают фантазию, воображение. На основе вышеуказанных игр можно придумать много их вариаций. Если вы видите, что ваш ребенок сторонится детей, не стесняйтесь вмешаться в этот процесс и занять место руководителя. Вы придадите девочке уверенности в себе и одновременно покажите себя с лучшей стороны как умелый организатор. Ребенок скажет вам за это огромное Спасибо!*

