

Полезьа зимних прогулок!

Прогулка на воздухе является лучшим средством укрепления здоровья, повышения иммунитета, а значит и профилактикой простудных заболеваний у детей и взрослых. 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.

Зимний морозный воздух лучше всего насыщен кислородом, поступаая 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.





А чтобы прогулка прошла весело и с пользой, мы должны знать, чем занять ребенка на зимней прогулке. Благодаря прогулке совершенствуется физическое развитие ребенка. Каждая прогулка сопровождается двигательной активностью.

Наши воспитанники весело играют, катаются с горки на ледянках.



Строят снежную крепость.



Метают снежки в цель, и это у нас не плохо получается. Нам морозы не страшны!



Обучаясь различным видам движений, ребенок активно задействует и мыслительные операции, что способствует его психическому развитию. Исследования последних лет доказывают, что чем выше двигательная активность ребенка, тем быстрее развивается его речь.