

## О пользе зимних прогулок для дошкольников

Ребенок дошкольного возраста должен ежедневно совершать прогулки в любое время года и зимой не нужно делать исключения.

Г.И. Сперанский писал: «День, проведенный ребенком без прогулки, потерян для его здоровья».

Зимой во время прогулки родителям с детьми можно рассматривать красоту зимней природы, вместе кормить птиц, также родители могут предложить детям покататься на горке. Кроме этого, детей старшей группы родители в выходной день уже могут обучать катанию на коньках и лыжах.

В детском саду ежедневно совершаются прогулки на участке, где дети следят за изменениями в природе, играют в подвижные игры: «Два Мороза», «Мороз и солнышко» и др.

Особое удовольствие на прогулке детям доставляет катание на горке, построенной совместными усилиями детей, воспитателя и родителей.



Также большое внимание в зимний период уделяется наблюдению за жизнью птиц и заботе о них. Насыпать корм в кормушки, сделанные руками пап, особое удовольствие для ребятшек.



Необходимо помнить, что прогулки на свежем воздухе укрепляют защитные свойства организма, у детей улучшается аппетит, настроение и сон. Только совместными усилиями родителей и воспитателя, мы сможем вырастить здоровых, крепких и жизнерадостных детей. А Вы как часто гуляете с ребенком?

Воспитатель: Печатнова Н.Б.