**Родителям о пользе прогулок с детьми.**

Часто родители стараются ограничить время, которое их ребенок проводит на прогулке, хотя педиатры и детские психологи уже давно доказали, что детям очень полезны длительные прогулки на свежем воздухе. Вот лишь несколько аргументов в пользу долгих прогулок с ребенком:

1. При нехватке кислорода нарушается деятельность головного мозга и некоторых других органов, а свежий воздух стимулирует мозговую деятельность, препятствует развитию многих заболеваний, а также способствует очищению дыхательных путей. Комнату ребенка тоже нужно регулярно проветривать, открывая окна, форточки.

2. Длительное нахождение на свежем воздухе способствует укреплению иммунитета и оздоровлению сердечнососудистой системы. Кроме того, летние прогулки обеспечивают организм ребенка необходимым количеством ультрафиолета, благодаря которому в организме вырабатывается витамин D, отвечающий за крепость костей.

3. Прогулки на улице являются отличной профилактикой проблем со зрением, и в том числе близорукости. Дело в том, что при нахождении на улице ребенок постоянно перемещает взгляд с близлежащих объектов на предметы, находящиеся вдалеке, и обратно, а это является своеобразной тренировкой для глаз, укрепляющей зрение малыша.

4. Гуляя, ребенок получает множество ярких эмоций и новых впечатлений, с которыми напрямую связано его социальное и интеллектуальное развитие. Наблюдение за природными явлениями, за окружающими предметами, общение с другими детьми и взрослыми – все это составляющие процесса познания мира, а значит и гармоничного развития вашего ребёнка.

Гулять нельзя, когда ребенок болен (высокая температура, слабость, боль), тем более, если болезнь заразна, чтобы не заражать других людей.

Но в период выздоровления гулять можно и нужно. Свежий прохладный воздух способствует выздоровлению.

**Гуляйте больше со своими детьми и получайте от прогулок как можно больше удовольствия.**