**ПРОГУЛКИ – ЭТО ВАЖНО!**

Дети должны проводить на свежем воздухе как можно больше времени, чтобы быть здоровыми и крепкими. 

В летнее время дети могут находится более 6 часов в день на улице, а в осеннее и зимнее время дети должны быть на воздухе не менее 4 часов. Лучшее время для прогулок с детьми — между завтраком и обедом (2—2 1/2 часа) и после дневного сна, до ужина (1 1/2—2 часа). В сильные морозы длительность прогулок несколько сокращается.

Причиной отмены прогулки для здорового ребенка могут быть исключительные обстоятельства: проливной дождь, большой мороз с сильным ветром.

**Плюсы прогулки:**

* повышает приспособляемость и работоспособность организмов и систем растущего организма;
* содействует закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний;
* формирует здоровьесберегающее и здоровьеукрепляющее двигательное поведение;
* формирует правильные навыки выполнения основных движений, важных элементов сложных движений;
* идет ускоренное развитие речи через движение;
* воспитывает положительное отношение к природе, чувство ответственности за состояние окружающей среды и природы в целом;
* развивает способность отмечать и производить первичный анализ сезонных изменений в жизни окружающей среды.

Подготовил: старшая медсестра детского сада №74 Беляева М.Н.