**«Прогулки в разное время года»**

**Одно из важных условий воспитания здоровых детей – прогулки**.

 Закаливающее действие колебания температур, свежий воздух, открытое пространство, двигательная активность детей на прогулке, общение с природой – все это благотворно сказывается на растущем организме, укрепляет физическое и психическое состояние ребенка, кроме того, прогулка способствует умственному воспитанию.

 После игр и занятий, связанных с умственной работой, сидением в малоподвижной позе, ребенок нуждается в движении. Самым благоприятным режимным отрезком времени в детском саду для реализации потребности детей в движении является прогулка. Ребенок дошкольного возраста должен гулять (даже в холодное время года) ежедневно до 4 – 5 часов в день.

 Прогулка проводится в любую погоду, за исключением неблагоприятных условий. При небольшом дожде ее можно организовать на веранде, под навесом. В этом случае с детьми проводят беседы, читают сказки, организуют игры малой подвижности.

 На прогулке дети играют, много двигаются. Движения усиливают обмен веществ, кровообращение, газообмен, улучшают аппетит. Дети учатся преодолевать различные препятствия, становятся подвижными, ловкими, смелыми, выносливыми. У них вырабатываются двигательные умения и навыки, укрепляется мышечная система, повышается жизненный тонус.

Важный момент в организации прогулки – одевание детей и выход на участок.

Как только часть В самом процессе одевания прослеживается воспитательно-образовательное направление: детей учат правильно одеваться в определенной последовательности; обращают внимание на цвет одежды, качество материала, на правильность надетой одежды (задом наперед, на изнанку, обувь на свою ножку и т. п.). Дети учатся просить о помощи, помогать друг другу (застегнуть верхнюю пуговицу, завязать шарф).