*Прогулки*

Ежедневные, достаточно длительные прогулки- важнейшее средство оздоровления ребёнка, условие его полноценного физического развития. Прогулки закаляют организм, развивают двигательные и познавательные возможности, являются мощным эмоциональным фактором воздействия на психику ребёнка- он играет и общается со сверстниками, получая массу различной информации и приобретая опыт поведения среди других детей. Длительность пребывания на улице зависит от сезона: зимой и осенью даже в ненастную погоду она должна быть не менее 3-4 часов, из них 1,5-2 часа следует гулять в светлое время суток. Весной и особенно летом ребёнок как можно больше должен находиться на свежем воздухе.

Одежда должна соответствовать времени года, погоде, возрасту, полу, росту и пропорциям тела ребёнка. Она не должна стеснять движений, мешать свободному дыханию, кровообращению, пищеварению, раздражать и травмировать кожу.