**Значение прогулки для здоровья ребенка.**

Прогулки на свежем воздухе важны для каждого человека, и особенно для детей. Они позитивно влияют на здоровье и эмоциональное состояние ребенка. С их помощью можно улучшить состояние организма в целом.

**У природы нет плохой погоды!**

Некоторые мамы не уделяют должного внимания прогулкам, оставляя малыша на целый день в душной квартире. В итоге ребенок не получает такого необходимого ему витамина Д, испытывает дефицит кислорода. Малыш теряет аппетит, его кожа бледнеет, а развитие может замедляться.

**Для чего нужны прогулки?**

**Первая и самая известная — кислород.**

А точнее, получение воздуха, который более насыщен кислородом, чем в помещении. Несмотря на состояние экологии в больших городах, воздух вне помещения до сих пор более «свежий», чем внутри него. Кроме того, для многих будет откровением, что он менее насыщен разного рода вредной «химической» пылью, чем в доме — если, конечно, вы не избегаете использования пластиков, синтетических материалов и моющих средств в вашей квартире. Регулярное получение более насыщенного кислородом воздуха (не в минутно-гомеопатических дозах) стимулирует кровообращение, улучшает аппетит, повышает мозговую активность вашего ребёнка.

**Вторая и вполне очевидная — получение впечатлений, отличных от домашних.**

Причём не только по содержанию, но и по своим свойствам. Например, на улице или в парке совсем другое ощущение пространства, чем в доме. На улице совсем другие развлечения, возможности для эксперимента и опасности. Те же растения на улице можно не только посмотреть, как на картинках, и тихонечко пощупать, как декоративные в горшочках, но и ходить по ним, прятаться в них, рвать их, вдыхать их насыщенный от количества аромат. Получение разнообразных по содержанию и качеству впечатлений способствует умственному развитию ребёнка и расширяет его знания о мире.

**Причина третья — больше двигательной активности.**

 На прогулке гораздо больше поводов и возможностей для движения, будь то пешие прогулки, пробежки, игры со сверстниками, прыжки или разного рода ползания-лазания. Следите, чтобы ребёнок на прогулке не читал/рисовал, а играл или хотя бы ходил пешком.

**Четвертая причина – дополнительное социальное развитие.**

 Игры на детской площадке или в парке — отличный повод научиться заводить знакомства, строить отношения, лучше узнать людей и их особенности, научиться разрабатывать правила поведения и следовать им без окрика взрослых. В общих играх легче найти друга по интересам, чем в некой «официальной» группе.

**Пятая причина – профилактика близорукости.**

Ничто так не способствует сохранению зрения, как воздействие солнечного света на сетчатку два-три часа в день. Учёные установили, что дети, ежедневно проводящие на улице много времени, реже имеют проблемы со зрением, даже если много читают и работают за компьютером. «Лампы дневного света» в этом отношении, увы, никак не могут заменить солнышко, даже скрытое за тучами. Важно! Смотреть прямо на солнце не только не полезно для зрения, но и опасно для глаз. Лучше смотреть на небо, с той стороны, где нет солнца — вот это полезно.

**И наконец, последняя причина – заряд позитива.**

Психологи заметили, что дети, которые много гуляют, играя со своими сверстниками или же в одиночестве — по своему желанию — реже страдают детской депрессией, более стрессоустойчивы и чаще пребывают в хорошем настроении. Хотите верьте, хотите нет, но и это — практическая польза!