**Да! Прогулкам зимой!**

Зимние прогулки на свежем воздухе не только необходимы ребенку, но и крайне полезны!

**Польза прогулки**, вдыхания зимнего воздуха заключается в том, что мы дышим чистым воздухом, практически без пыли. **Кислорода в нём гораздо больше**, чем в любое другое время года, особенно летом. В связи с этим, во время физических нагрузок при таких прогулках, **вентиляция наших лёгких удваивается**. А кислородное насыщение тела влияет на кровообращение, тем самым, исключая риск сердечных заболеваний, положительно действует на кожу лица. Воздух во время прогулки зимой очень свеж и бодр, ионизирован.

Во время наших переходов из тёплого помещения в морозную погоду происходит закаливание к низким температурам, с этой помощью мы стимулируем иммунную систему и естественным образом повышаем выносливость всего организма.

**Польза морозного зимнего воздуха:**

 позитивно влияет на физическое и эмоциональное состояние ребенка,

 улучшает аппетит, тонус нервной системы;

 сон у ребенка становится более продолжительным

 в крови повышается уровень гемоглобина и увеличивается количество эритроцитов.

К тому же, когда малыша переносят из тепла в холод и обратно, его организм приспосабливается к изменениям окружающей среды, на воздухе развивается иммунитет, результатом чего является повышенная сопротивляемость болезням.

Выбирайте для малыша качественную, удобную, легкую, теплую одежду и обувь.

Подвижные игры на улице зимой отличаются от летних разве что сменой антуража, но суть их такая же.

**Подвижные игры сразу решают несколько задач:**

 способствуют общему развитию ребенка;

 формируют позитивное отношение к жизни;

 помогают в укреплении семейных связей;

приносят много-много радости!

**Перед тем, как пойти на улицу зимой, необходимо знать о следующем:**

**Одежда**

Удостоверьтесь, что ребенок, да и Вы сами, одеты соответственно случаю. Теплый свитер, теплая куртка, шапка, шарф и высокие нескользкие сапоги – необходимы!

Так же учитывайте идете Вы просто на прогулку, спокойно погулять или же проводить время активно. В первом случае, одеться нужно теплее.

**Рукавицы**

Также возьмите на прогулку варежки или перчатки, желательно непромокаемые. Если у Вас нет непромокаемых варежек, прихватите с собой несколько пар на смену. В мокрых перчатках очень легко застудить и даже отморозить руки. А они точно намокнут!

**Крем от мороза**

За 30 минут до выхода из дома, нанесите на личико ребенка крем от мороза. Такие детские кремы предлагают многие марки. Почитайте отзывы и состав крема.

**Идеи зимних развлечений:**

Подвижные игры (коньки, лыжи, санки, снежки)

Лепим крепость, лепим снеговика

Для малышей можно ходить по шагам мамы, это отлично развивает координацию движения. Покажите малышу, как ходить приставными шагами и спиной вперед.

Водим хоровод вокруг небольшой елочки, заодно вместе с малышом можно разучить песенку про Новый год и маленькую елочку.

Расчищаем тропинку лопаткой или лепим куличики

Такие игры благоприятно действуют и на детей, способствуя здоровому развитию всего организма. Ведь при такой физической нагрузке в работу включаются все жизненно-важные органы - дыхательные, система кровообращения.

**Вниманием!**

Переодевайте сырые рукавицы!

Следите, чтобы у ребенка не промокли ноги. Если промокли - идем домой!

Проверяйте, не вспотел ли ребенок, если да - идите домой.

Зимой не стоит забывать о временном промежутке пребывания на морозе, следите за кожными покровами малыша, не допускайте обморожения (если кожа резко бледнеет- пора домой).