**Рекомендация для родителей**

**«Как гулять с пользой для здоровья»**

Все мамя знают – ребенку надо побольше гулять! Но не все точно знают, почему? А иначе, зачем некоторые родители ограничивают время прогулки?

Почему ребенку нужно много гулять?

1. Свежий воздух необходим для правильной работы всех жизненно важных систем организма, в том числе мозга, что особенно важно для развития ребенка.
2. Свежий воздух очищает легкие от пыли и аллергенов, благодаря чему улучшается функционирование слизистой носа и верхних дыхательных путей.
3. Дополнительные затраты энергии во время прогулки (на поддержание температуря тела и двигательную активность) усиливают деятельность всех систем организма, в том числе сердечнососудистой и иммунной.
4. Контакт ребенка с разными факторами окружающей среды ( дождь, ветер, мороз, жара) не дают угаснуть адаптационным механизмам организма и закаляют.
5. Под действием ультрафиолетовых лучей в коже вырабатывается витамин D. При недостатке этого витамина развивается рахит.
6. Прогулки дают новые впечатления и положительные эмоции, а от этого зависит интеллектуальное и социальное развитие ребенка. Прогулка – это время ребенка, пусть он сам выбирает, что делать, куда идти, сколько времени гулять. Будьте рядом, но не мешайте малышу познавать мир. Поощряйте совместные игры с другими детьми.