

Зимние забавы, на свежем воздухе!

Прогулка на воздухе является лучшим средством укрепления здоровья, повышения иммунитета, а значит и профилактикой простудных заболеваний у детей и взрослых. Кроме того, прогулка способствует повышению у ребенка аппетита. Улучшается обмен веществ, питательные вещества лучше усваиваются. Благодаря прогулкам на свежем воздухе происходит естественное очищение организма, лучше функционируют верхние дыхательные пути. Прогулка является самым простым и верным средством закаливания ребенка.

На площадку для детей
поспешим гурьбой.
Места много для затей
там для нас с тобой.
Обернитесь-ка кругом,
посмотрите, вот -
невысокий яркий дом,
гномик в нём живёт.
Вот Качели, Лесенка,
Горка и Брусок.
А под крышей у Грибка -
лавка и песок.



Если во время прогулки ребенок не будет слишком много болтать с друзьями, а побегает и попрыгает с ребятами, он точно не замерзнет.

Раз, два, три... Готов **снежок** –
Твёрдый маленький комок.
Если бросить его сильно,
Будет от него обидно.
Ну, а если мы играем,
То, смеясь, снежки кидаем,
Друг на друга нападаем.



Благодаря прогулке совершенствуется физическое развитие дошкольника. Каждая прогулка сопровождается двигательной активностью ребенка. Во время подвижных игр происходит тренировка различных групп мышц, развивается координация движений, а также быстрота реакции, сила, выносливость, воля к победе.

Дождались снега, то-то рады!
Теплее одевайся, не зевай.
Ребятам белые дорожки как награда.
Скорее "зимнее хозяйство" доставай!



Зима – это особенное время года, прекрасный сезон для увлекательных игр на свежем воздухе. Игры со снегом запомнятся ребенку на всю жизнь, да и вы получите массу удовольствия, на какое-то время вернувшись в детство.



Снег, снег, снег, снежок!
Хватит сыпать ,мой дружок!
Все вокруг и так бело,
Все дороги замело.
Даже тропки не видать,
Как же я пойду гулять?



