**О пользе и необходимости детских прогулок.**

Еще А.С. Пушкин писал о благотворном воздействии прогулок на свежем воздухе:

Друзья мои! Возьмите посох свой,

Идите в лес, бродите по долине.

И в долгу ночь глубок ваш будет сон…

Все родители хорошо понимают, что ребенку необходимо гулять как можно

больше. Однако не все точно знают значение прогулки для детей, чем

они так полезны. Прежде всего, во время прогулок на воздухе легкие

очищаются от аллергенов и пыли, благодаря этому улучшаются функции

верхних дыхательных путей и слизистой носа.

Разберемся, почему для ребенка важно много гулять.

* Прогулки на улице способствуют нормальной функции жизненно важных систем организма, а также мозга.
* Прогулки - это дополнительный расход энергии на двигательную активность, а также сохранение температуры тела, что улучшает работу всех систем организма, и прежде всего иммунную и сердечно-сосудистую.
* Когда ребенок контактирует с различными факторами окружающей среды, такими как мороз, жара, ветер, дождь, включаются адаптационные механизмы организма.
* В коже, при получении УФ-лучей, вырабатывается витамин D, при нехватке которого может развиться рахит.
* Прогулки на свежем воздухе способствуют профилактике близорукости.
* Взгляд в ограниченном пространстве фокусируется на предметах, которые расположены вблизи, а на улице - на тех, что расположены вдали.
* Во время прогулок у малыша появляется много позитивных эмоций и новых впечатлений, от которых зависит как его интеллектуальное, так и социальное развитие.

