**«Прогулки на свежем воздухе»**

Многие родители недооценивают пользу прогулки для ребенка, но прогулки очень важны для человека, в особенности для детей.

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.

Гулять с ребенком нужно в любое время года и в любую погоду, а длительность прогулки стоит регулировать в соответствии с погодными условиями.

В летнее время года ребенок может находиться на воздухе целый день. Идеальным условием будет отдых на даче, там, где есть возможность укрыться от дождя и палящего солнца.

Особенно полезно пребывание на воздухе маленьким деткам, ведь благодаря солнечному свету организм насыщается ультрафиолетом, который отвечает за выработку витамина D в организме. Это лучшее средство профилактики рахита у детей.

Также, прогулка является отличным средством профилактики нарушения зрения у детей. Ведь на улице, где так много пространства, ребенку постоянно приходится перемещать взгляд с близко расположенных предметов на удаленные от него предметы — это замечательное упражнение для профилактики и лечения близорукости, так как происходит тренировка глазных мышц, и как следствие, укрепление зрения. Очень полезно упражнение на релаксацию, когда можно просто спокойно смотреть вдаль.

Немаловажным плюсом в прогулке с детьми является и тот момент, что у вас появляется прекрасная возможность пообщаться со своим ребенком. Во время прогулки не следует быть занудой, не одергивайте ребенка постоянно *(мол, туда не ходи, сюда не лазь)*. Ведь это уникальная возможность по ребячиться, так как большого внимания окружающих в таком случае вы не привлечете.

Однако не всегда прогулка идет малышу на пользу. Не стоит выходить на улицу, если ребенок болеет, особенно если болезнь заразная. Но когда ребенок начинает выздоравливать, гулять с ним нужно обязательно. Свежий воздух поможет ускорить отступление болезни. Немаловажен вопрос о том, как правильно одеть ребенка для прогулки. Самое главное правило – малышу должно быть удобно, поэтому не надевайте на него вещи, стесняющие движения, мешающие ребенку бегать и прыгать. Не старайтесь одеть на малыша как можно больше вещей, это может только навредить, привести к перегреву, а потом и к простуде. Да и от самой прогулки малыш, одетый в сто одежек, не получит никакого удовольствия.

И последнее. В настоящее время люди, к сожалению, отдалились от природы. Тем временем, каждодневные прогулки на свежем воздухе позволят вам стать к природе чуточку ближе.