

## Прогулки – это важно.

Дети должны проводить на воздухе как можно больше времени, чтобы быть здоровыми и крепкими.

В летнее время дети могут находиться более 6 часов в день на улице, а в осеннее и зимнее время дети должны быть на воздухе не менее 4 часов.

Лучшее время для прогулки с детьми – между завтраком и обедом (2-2,5 часа) и после дневного сна, до ужина (1-2 часа). В сильные морозы длительность прогулок несколько сокращается.

Причиной отмены прогулки для здорового ребёнка могут быть исключительные обстоятельства: проливной дождь, большой мороз с вильным ветром.

На опыте работы детских садов установлено, что дети дошкольного возраста, приученные к ежедневным прогулкам, могут гулять и при температуре 20-25 мороза, если нет сильного ветра и если они одеты соответственно погоде. На прогулку в холодные зимние дни дети должны выходить в тёплом пальто, шапке с наушниками, валенках, и тёплых варежках.

Время от времени полезно совершать с детьми длительные прогулки, постепенно увеличивая расстояние – для младших до 15- 20 минут ходьбы, для более старших – до 30 минут, с небольшими остановками на 1-2 минуты во время пути. Придя на место, дети должны отдохнуть или спокойно поиграть перед тем, как возвращаться обратно.