

Вредные советы: Не хочу гулять!

Хочешь вырастить лентяя -
Запрети гулять ребенку!
Пусть сидит побольше дома
И играет в телефон.

Там на улице опасно!
Игры на природе могут
Вырастить его здоровым
И активным малышом!



Свежий воздух укрепляет здоровье и способствует физическому развитию

Прогулки помогают ребенку дышать свежим воздухом, насыщенным кислородом. Это способствует укреплению иммунитета, снижает риск простудных заболеваний и аллергии.

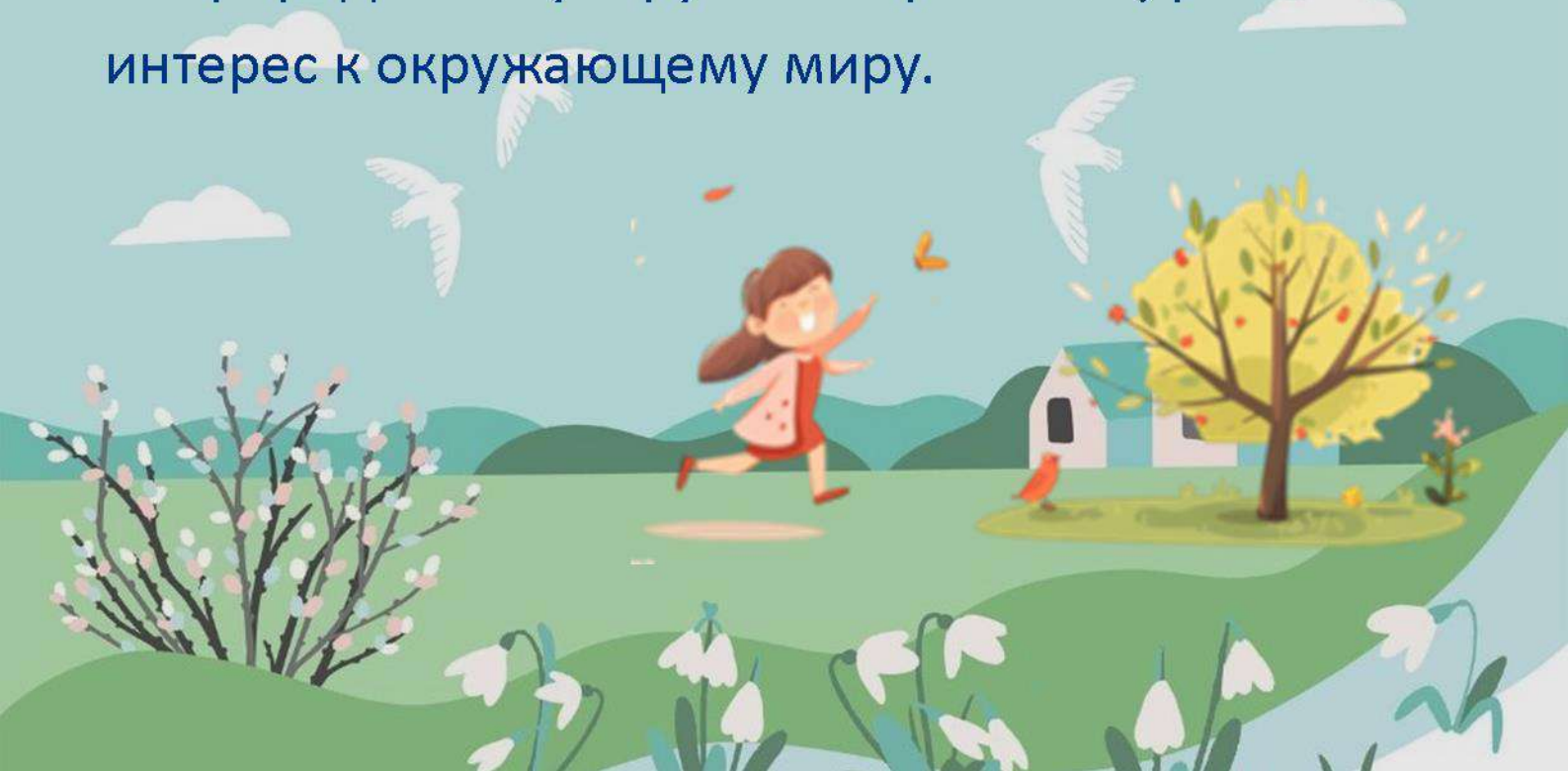
Во время прогулок дети активно двигаются, играют, бегают, прыгают. Такие занятия развивают координацию движений, ловкость, силу мышц и выносливость.



Прогулки развивают познавательные способности детей

Прогулка открывает перед детьми мир природы: животные, растения, смена времен года, погода. Ребенок учится наблюдать, сравнивать, анализировать увиденное.

Природа стимулирует воображение, развивает интерес к окружающему миру.



Прогулка способствует социальному взаимодействию

На прогулках ребенок общается со сверстниками, приобретает социальные навыки, учится взаимодействовать с другими людьми, делиться игрушками, играть вместе. Общение со взрослыми учит послушанию, дисциплине, уважению старших.



Свежий воздух способствует релаксации и эмоциональной разгрузке

Свежий воздух успокаивает нервную систему ребенка, снимает стресс и усталость, нормализует сон. Прогулки помогают детям расслабиться после активного дня дома, снять напряжение и накопившуюся энергию.

