**Памятка для родителей**

**«Важность прогулок с детьми в зимнее время»**

Любому человеку полезно бывать на свежем воздухе. Гулять с малышом можно, и даже нужно практически при любой погоде. Перемены температуры полезны для системы адаптации тела к холоду или жаре.

**Прогулка** — это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении. Каждый ребенок должен как можно больше бывать на свежем воздухе – это совершенно необходимо для его здоровья.

**Прогулки** с ребенком должны быть каждый день и в любую погоду. Вас не должны пугать ветер, дождь, холод или жара.

Гуляйте больше со своими **детьми и получайте от прогулок** как можно больше удовольствия!

Длительность пребывания на свежем воздухе в разные сезоны года существенно варьирует, но даже в холодное **время** и ненастную погоду она не должна быть отменена. Зимой **прогулки** с младшими дошкольниками разрешается проводить при температуре воздуха не ниже —15°, со старшими — не ниже —22°. Также **прогулка** способствует умственному воспитанию. Во **время** пребывания на участке или на улице дети получают много новых впечатлений и знаний об окружающем: о труде взрослых, о транспорте, о правилах уличного движения и т. д.

Как одевать ребенка на **прогулку**?

Чтобы **прогулка** приносила только радость, необходимо знать, как одевать ребенка по погоде. Существует очень простая система, но не многие о ней знают. Называется она *«один – два – три»*. Расшифровывается она достаточно просто: **прогулки с детьми** летом сопровождаются одним слоем одежды, весной и осенью двумя, ну а зимой одевают три слоя одежды.

Нельзя гулять!

— Нельзя гулять, когда ребенок болен (высокая температура, слабость, боль, тем более, если болезнь заразна, чтобы не заражать других людей.

— Но в период выздоровления гулять можно и нужно. Свежий прохладный воздух способствует выздоровлению. Особенно при болезнях дыхательных путей. Так как он способствует разжижению слизи. На улице ребенок будет эффективно кашлять, отхаркивая мокроту. Это хорошо, и не является признаком ухудшения его состояния!