

## **Зимняя прогулка – это здорово!**

Автор: Солодилова Л.А.

13.02.2022 14:33 - Обновлено 13.02.2022 14:46

---

Белый, нежный снег пушистый  
Кружит, падает, летит!  
Белизной, сверкая чистой,  
На земле, искрясь, лежит!  
Землю нежно укрывает,  
В вихре в воздухе порхает!  
Все собою наряжает,  
Красотою поражает!

Важнейшей задачей нашего ДООУ - является сохранение и укрепление здоровья детей. В дошкольном возрасте оптимальная двигательная активность и физическое воспитание являются ведущими факторами в сохранении здоровья.

Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям. Кроме того - пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ, особенно белкового компонента пищи.

Наконец, прогулка — это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении.

Веселиться детвора во время прогулки, дети с удовольствием лепят снеговиков!  
Помогают чистить дорожки, веселятся, бегая по лабиринту!

## Зимняя прогулка – это здорово!

Автор: Солодилова Л.А.

13.02.2022 14:33 - Обновлено 13.02.2022 14:46

---

