

Как гулять с пользой для здоровья.

1. На свежем воздухе организм насыщается кислородом.
2. Прогулка является надежным способом укрепления здоровья и профилактики утомления.
3. Свежий воздух очищает воздух от пыли, аллергенов, благодаря чему улучшается функционирование слизистой носа и верхних дыхательных путей.
4. Формируются правильные навыки выполнения основных движений.
5. Под воздействием ультрафиолетовых лучей в коже вырабатывается витамин Д. При недостатке этого витамина развивается рахит.
6. На прогулке ребенок получает новые впечатления, положительные эмоции, от которых зависит интеллектуальное и социальное развитие.