**ПАМЯТКА**

**Прогулка, их значение.**

Прогулка на улице имеет особое значение для ребенка. Выход за пределы замкнутого пространства - дома, где уже все изучено и редко появляются новые предметы. На улице много незнакомого, интересного и познавательного - деревья, падающие с шелестом желтые листья, другие люди, другие дети, машины, животные; все выглядит и звучит необычно, по-новому. Здесь ребенок знакомится с внешним миром, с новыми понятиями, с новыми словами. Здесь он перенимает правила поведения на улице, в обществе. Возникает мощный поток информации, необходимый ребенку для развития. Родителям очень важно наблюдать за ребенком, разговаривать, объяснять, показывать. Помимо этого, свежий воздух только позитивно влияет на здоровье и развитие ребенка.

**Как одевать ребенка на прогулку.**

Перед прогулкой малыша нужно покормить - в этом случае детский организм гораздо легче перенесет холод. Лучше всего дать ребенку пищу, которая богата углеводами и жирами, она содержит в себе запас энергии, необходимой, в том числе, и для обогрева тела;

Непосредственно перед выходом на улицу нельзя давать ребенку пере возбудиться - лучше поиграть с ним в течение 15-20 минут в тихие спокойные игры;

Выходя на прогулку, нужно прежде всего одеться самой (за исключением куртки и обуви), а потом уже одевать малыша, чтобы ребенок во время ожидания не вспотел, иначе выйдя на холодный воздух он рискует заболеть;

Отправляясь гулять с ребенком нужно обязательно захватить с собой запасные варежки и носовой платок.