**Памятка**

**Свежий воздух в жизни детей**

*Дорогие родители!*

Прошу уделить несколько минут вашего внимая, и узнать, для чего же детям необходимо бывать на свежем воздухе.

Прогулка в жизни ребенка занимает важное место, потому что:

1. во время прогулки ребенок познает окружающий мир и учится общаться со сверстниками;
2. пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития;
3. прогулка способствует повышению выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям;
4. прогулка – это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении;
5. также прогулка способствует умственному воспитанию.

Длительность пребывания на свежем воздухе в разные сезоны года существенно варьирует, но даже в холодное время и ненастную погоду она не должна быть отменена.

Кроме этого, важно следить за свежестью в комнате школьника. Её необходимо проветривать не только по утрам, но и задолго до сна. Если в комнате сухо, можно приобрести увлажнитель воздуха или ставить емкость с водой.

Помните, что систематическое проветривание и увлажнение воздуха в комнате – залог комфортного, крепкого и здорового сна вашего ребенка.

Прогулки с ребенком должны быть каждый день и в любую погоду

*Спасибо за внимание!*