***ЗИМНЯЯ ПРОГУЛКА. ЧТО ДАЕТ РЕБЕНКУ?***

*1. ЗДОРОВЬЕ.* В холодную погоду воздух становится более чистым и насыщенным кислородом, а вся пыль улавливается снегом. Свежий воздух очистит легкие от всего, что вдыхает младенец в квартире, слизистые оболочки дыхательных путей начнут работать лучше, а кровь и соответственно все органы обогатятся кислородом. Гуляя, ребенок будет лучше расти и физически развиваться.

*2. ЗАКАЛИВАНИЕ.* Температура воздуха на прогулке зимой значительно отличается от температуры воздуха в комнате – все это закалит организм малыша.

*3. ВИТАМИН D.* Зимой солнца очень мало и прогулка – это единственная для ребенка возможность получить «порцию» ультрафиолета. А именно под его воздействием наш организм вырабатывает витамин D, нужный для профилактики рахита. Конечно, чтобы предотвратить рахит, нужно будет не только гулять, но и все-таки воспользоваться этим простым и естественным «лекарством» стоит.

 **