

## Зимой гуляем – здоровье укрепляем

За окном красавица зима, любимое время года детворы. Можно часами гулять, дышать морозным воздухом и любоваться зимней сказкой. Прогулки зимой – это время развлечений на открытом воздухе и замечательный способ оздоровления организма. На каждой прогулке, если позволяет температурный режим, дети старшей группы катаются на лыжах. Ходьба на лыжах укрепляет здоровье детей, является отличным закаливающим средством. Любит детвора и играть в снежки, и кататься с горочки. Не забывают заботиться о птицах, чистят кормушки от снега и насыпают корм. А стоит взять лопаты в руки, то не будет точно скуки. Они даже забывают о времени, и возвращаются с прогулки с желанием продолжить ее.



