

Пять секретов замечательной прогулки с ребёнком:

1. **Подстраивать прогулку под индивидуальный график ребёнка.** Если ребёнок спит днём, гулять лучше перед дневным сном и ещё перед ужином. Если ребёнок уже не спит днём, то прогулку можно совершать в самое тёплое время дня.
2. **Одевать ребёнка по погоде.** Главное требование к детской одежде — возможность активно двигаться. Важно, чтобы во время прогулки голова, ноги и шея были обязательно в тепле.
3. **Переключать ребёнка с одного вида деятельности на другое.** Нужно менять место игры и подбирать игры в соответствии с индивидуальными особенностями ребёнка. Например, полезны игры с песком, снегом, водой.
4. **Активизировать двигательную активность ребёнка.** На прогулку можно вынести крупногабаритные игрушки, машины; в тёплое время года — мячи, велосипеды; в зимнее время — санки, лыжи, лопатки, вёдра.
5. **Делать прогулку интересной и развивающей.** Можно ходить по тропинкам и смотреть, что происходит вокруг, как всё меняется. Также можно рассказывать ребёнку стихи, загадывать загадки про природу и окружающий мир.

