

## Zimowy spacer po zdrowie

Rodzice często boją się zimowych spacerów, zupełnie niepotrzebnie, bo zimne powietrze służy zdrowym maluchom.

**Wyjścia na dwór w czasie chłodnych dni hartują organizm dziecka i wzmacniają jego system odpornościowy. Poza tym zimne powietrze poprawia krążenie krwi i ułatwia przyswajanie tlenu. Zimowe słońce sprzyja też wytwarzaniu witaminy D. Dzięki zimowym spacerom maluch nabiera sił, apetytu i mniej choruje. Jeżeli dziecko jest zdrowe, spaceruje jak szczepionka.**

Ale to nie wszystko. Dla ruchliwego, wszędobylskiego kilkulatka **spacer to także okazja, by dać upust rozsadzającej go energii.** Na dworze może się wyszaleć do woli. Nie przepuści żadnej zamrożonej kałuży, biega, wpada w zaspę, z zapalem wdrapuje się na górkę, ciągnie sanki, strząsa śnieg z krzaków. **I zdobywa zupełnie nowe doświadczenia.** Przekonuje się, że śniegiem można bawić się równie dobrze jak piaskiem. Na własnej skórze doświadcza jak śliski, a czasem kruchy jest lód. Odkrywa radość jaką daje szybka jazda z górki i zrobienie orła na puszystym białym śniegu. No i może przeżyć bliskie spotkanie z wiewiórką, która w poszukiwaniu orzeszków podchodzi pod same nogi i z kaczkami, głośnym kwakaniem domagającymi się okruszków.

Poza tym kiedy jesteśmy na stoku, lodowisku, w lesie, **rodzą się między nami i dzieckiem zupełnie nowe relacje. Stajemy się sobie bliżsi, lepiej się rozumiemy.** Niezauważalnie stajemy się partnerami, pomagamy sobie nawzajem. Wspólnie marzniemy, bawimy się, grzejemy, a w długie wieczory siedzimy i wspominamy, co się w ciągu dnia wydarzyło. Każde wyjście na dwór staje się swoistym rytuałem. Jeżeli oczywiście dostrzeżemy tę okazję i będziemy potrafili ją wykorzystać.

Opr. Mgr Małgorzata Ożóg