

Wartość spacerów, wycieczek, zabaw sportowych polega na tym, że dzieci przebywając przez dłuższy czas na powietrzu w dobrych warunkach klimatycznych, odpężają się psychicznie i fizycznie. W czasie ich trwania łączą dzieci wspólne radosne przeżycia, co sprawia, że wytwarza się przyjemna atmosfera ułatwiająca kontakty, wyzwala się serdeczność i koleżeńskość, a dzieci chętnie sobie pomagają.

Dotlenianie, słońce, światło i ruch mają pozytywny wpływ na ogólne funkcjonowanie dziecka, bo:

1. Wzmacniana jest odporność organizmu, co zapobiega przeziębieniom. Codzienne spacery są świetną nauką radzenia sobie ze zmiennymi temperaturami.
2. Pod wpływem promieni słonecznych wytwarza się witamina D, niezbędna do prawidłowego rozwoju kości i zębów.
3. Spacerowanie są również świetną okazją do poznawania świata. W efekcie dziecko zdobywa wiedzę doświadczenia i umiejętności.
4. Pobyt na świeżym powietrzu umożliwia również pozytywne rozładowanie energii.

[Pobyt na świeżym powietrzu - zdjęcia](#)