

# КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

## Гулять или остаться дома?

Стоит ли гулять с малышом, когда на улице метель и холод? А если ветра нет, но температура минусовая? И как одеть малыша, чтобы он не простудился? Не так-то просто ответить на все эти вопросы.

Аксиомой в правильном развитии ребёнка является утверждение о том, что малыш должен гулять как можно больше. Но многие родители часто сомневаются в этой истине и не рвутся гулять в холодное время года либо же сомневаются в том, как одеть малыша и сколько с ним гулять и что сделать, чтобы малыш не заболел.

Важнее всего понять, что ребёнку нельзя постоянно сидеть дома. Пыль и отсутствие достаточного пространства для движений плохо влияют на развитие малыша. На улице возможностей бегать гораздо больше, а свежий воздух чистит лёгкие от пыли. Хорошо влияет на здоровье и солнечный свет.

Главная проблема родителей – как одеть ребёнка правильно, по погоде. Часто мы видим, как малыши гуляют, закутанные в несколько кофт, штанов и курток. Это неправильно. Простуда гораздо чаще возникает на фоне перегрева. У малышей обмен веществ гораздо активнее, чем у взрослых, и, в отличие от тех же взрослых, малыши ни секунды не стоят на месте. В результате взрослые замерзают гораздо быстрее детей.

Поэтому не пытайтесь закутать малыша и выбирайте ему одежду, которая позволит ему двигаться без помех. Правильно выбранная одежда станет отличной защитой от простуды.

Неподходящая для прогулок погода бывает от силы пару раз в месяц. Это или очень жаркий и душный день, или холод от минус 30, или сильный ветер, метель, ливень. И то даже в такую погоду можно выйти на улицу на 10 минут.

Не забывайте о том, что при температуре гулять категорически не рекомендуется.