**Гулять или остаться дома?**

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

Аксиомой в правильном развитии ребёнка является утверждение о том, что он 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 ребенка и сколько с ним гулять и что сделать, чтобы он не заболел.

Важнее всего понять, что ребёнку нельзя постоянно сидеть дома. Пыль и отсутствие достаточного пространства для движений плохо влияют на развитие ребенка. 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 дети гуляют, закутанные в несколько кофт, штанов и курток. Это неправильно. Простуда гораздо чаще возникает на фоне перегрева. У детей обмен веществ гораздо активнее, чем у взрослых, и, в отличие от тех же взрослых, они ни секунды не стоят на месте. В результате взрослые замерзают гораздо быстрее детей. Поэтому не пытайтесь закутать ребенка 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 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.