**Зимняя прогулка с ребенком**

*Можно ли гулять с ребенком в мороз?*

Гулять с ребенком нужно практически при любой погоде. Главное, не забыть одеться по погоде и перед выходом взглянуть на термометр. Обычно родителям детей первого года жизни врачи не рекомендуют гулять с малышами при температуре ниже -10ºC. У дошкольников эта цифра равна -12-15ºC.

*Как одевать ребенка на прогулку?*

Перед тем, как выбрать одежду для прогулки малышу, помните, здесь не работает правило, чем больше, тем лучше. Наоборот, наблюдения показывают, что дети, которых сильно кутают, чаще болеют. Особенно это касается уже умеющих ходить детей. Гораздо опаснее на прогулке перегреется и вспотеть, чем слегка замерзнуть. К тому же, не стоит забывать, что наши подросшие малыши гораздо активнее нас, а постоянное движение согревает организм эффективнее теплой шубы. Еще одно важное правило хорошей прогулки, одежда должна быть просторной, многослойной и натуральной. Помните, что самое эффективное средство защиты от холода — воздух, и для того, чтобы лучше всего защититься от низкой температуры, надо создать вокруг тела воздушную прослойку. Обувь также должна быть из натуральных материалов и ни в коем случае не тесной. Скорее можно надеть на носок сапоги на один размер больше.

*Сколько времени гулять?*

Некоторые мамы считаю, что зимой на улице нельзя находиться больше часа, а более длительная прогулка может навредить малышу. Это не совсем так. Очень многое зависит от закаленности ребенка и погоды, от возраста ребенка. В любом случае, нужно ориентироваться на состояние малыша: если он замерз, гуляя всего сорок минут, то нет нужды слоняться по улице еще 20 минут, и, наоборот, если малышу тепло и весело, то время прогулки можно удлинить. Кстати, холод гораздо лучше переноситься на сытый желудок, так что перед выходом на улицу, не помешает тщательно подкрепиться. И пусть прогулка будет приятной!