Консультация для родителей  из серии  «Будь здоров, малыш!»

Прогулка в холодное время года  является хорошим средством закаливания, поэтому желательно, чтобы она была ежедневной. Гулять можно детям ясельного возраста при температуре до -12 зимой при слабом ветре, в одежде по сезону, не стесняющей движения ребёнка. Не кутайте детей !Движения сами по себе согревают ребёнка и помощь "ста одёжек" излишняя. Многие **родители считают**, что простуженный ребёнок не должен гулять. Если у ребёнка температура не повышена, прогулки должны быть обязательными. Держать больного ребёнка в квартире не лучший выход. На свежем воздухе даже насморк отступает, нос прочищается, начинает дышать. Следите, чтобы ребёнок не дышал ртом, чтобы его не продуло и он не вспотел. Позаботьтесь закрыть шею и затылок ребёнка, именно здесь происходит наибольшая потеря тепла. Прогулка полезна не только как закаливание ребёнка, а ещё и **здоровый**, спокойный, глубокий сон, хороший аппетит, правильный обмен веществ в организме. Прогулка - это **здоровое** и прекрасное самочувствие.

 