

**Консультация для
родителей:
"Укрепляем
иммунитет осенью"**



1. Проследите, чтобы у ребенка был **хороший сон**

Режим сна - один из **важнейших**
факторов нормального
функционирования
организма. Тем более важен он для
детей.



2. Организуйте правильное питание

Еще один из важных моментов - правильное питание. Приучить ребенка к правильному питанию непросто, однако можно постараться и сделать этот процесс увлекательным. Конечно, только в том случае, если вы сами начнете правильно питаться.



3. Больше времени проводите на свежем воздухе

**Среди детей — домоседов немного.
Прогулки — одно из любимых детских
занятий. Поэтому не надо им в этом
препятствовать.**



4. Приучайте ребенка к физкультуре

Вообще движение — детская стихия.

Даже если Ваш ребенок больше склонен к умственному развитию, в современных условиях есть множество возможностей привить ему любовь к спорту и сделать занятия спортом интересными.



5. Закаляйте ребенка

Эффективным способом укрепить иммунитет у детей является **закаливание**. Начинайте процедуры **закаливания** только с согласия своего ребенка. Сначала попробуйте **обтирания** мокрым полотенцем, **контрастный душ** и **обливание** холодной водой.

Перед процедурами **посвятите 10 минут гимнастике** для разминки организма. Воду для начала **используйте** комнатной температуры, постепенно **понижая** ее градус. После процедур **оботрите** ребенка **сухим** полотенцем и **тепленьте**.

