

**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

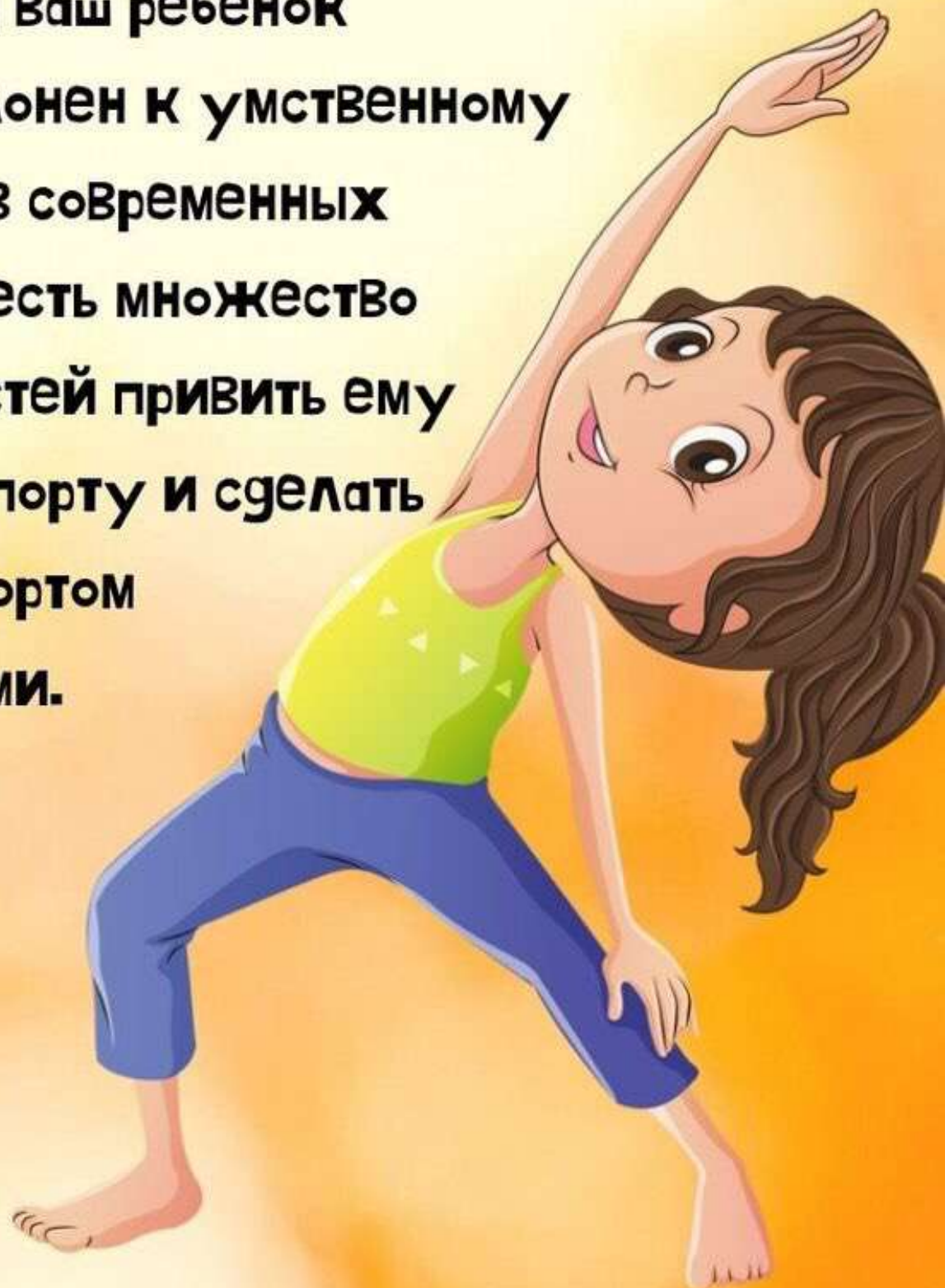
**Среди детей — домоседов немного.
Прогулки — одно из любимых детских
занятий. Поэтому не надо им в этом
препятствовать.**



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**. Начинать 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 **теплогеньте**.

