

**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

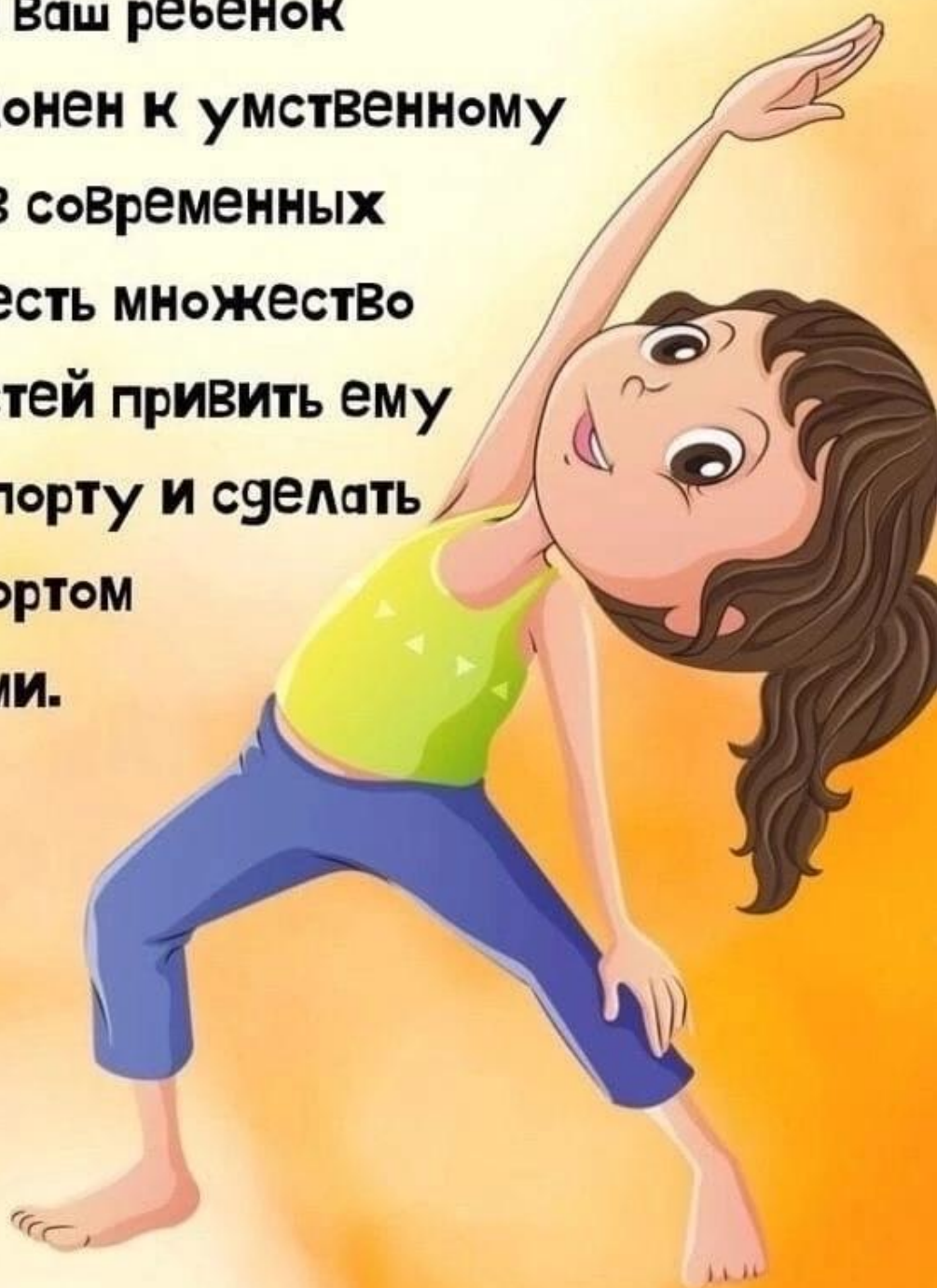
**Среди детей — домоседов немного.
Прогулки — одно из любимых детских
занятий. Поэтому не надо им в этом
препятствовать.**



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**. Начиная 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 **тепло** **огеньте**.

