

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

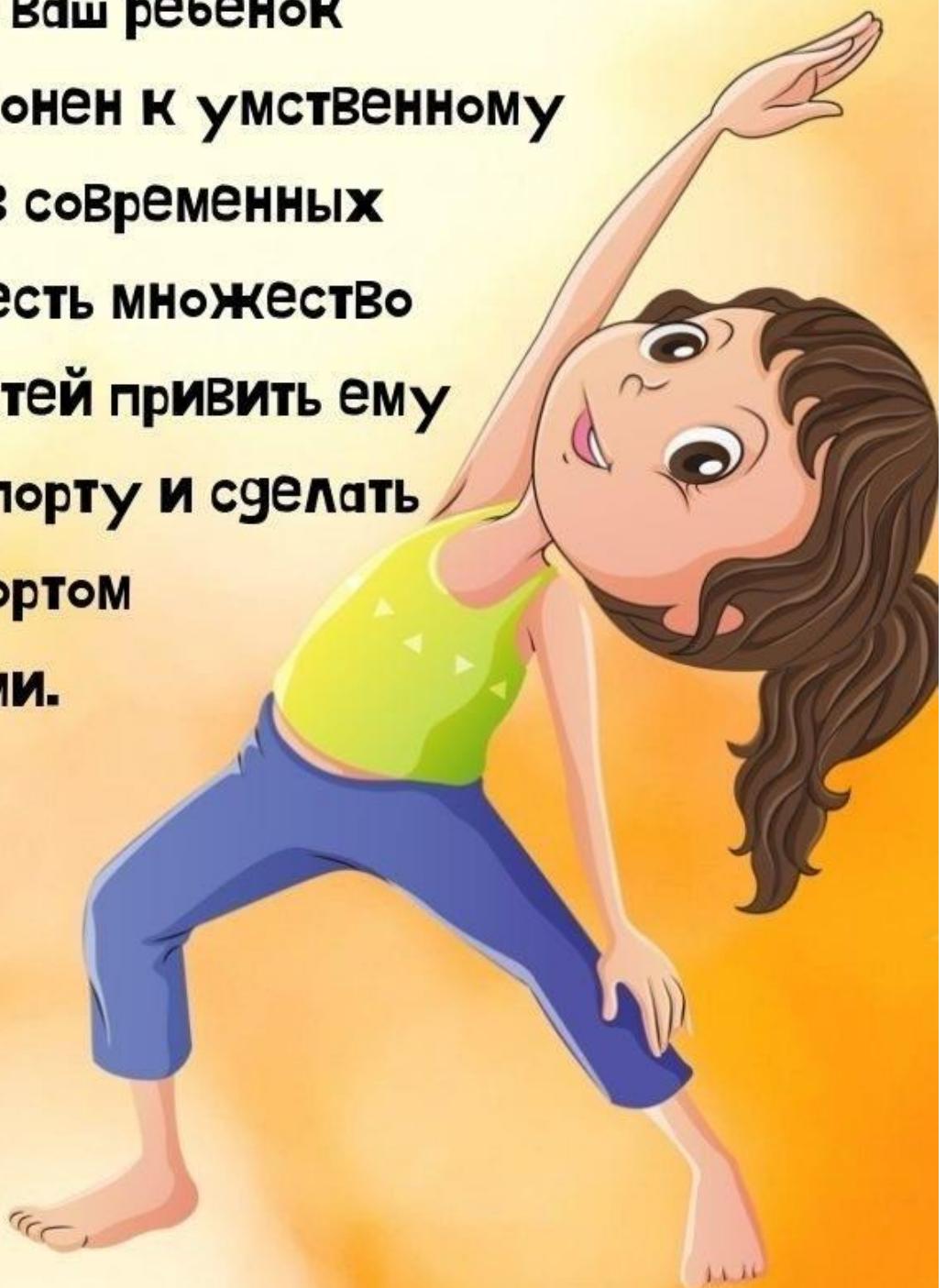
**Среди детей — домоседов немногο.
Прогулки — одно из любимых детских
занятий. Поэтому не надо им в этом
препятствовать.**



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 тепло

оденьте.

