

**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.**

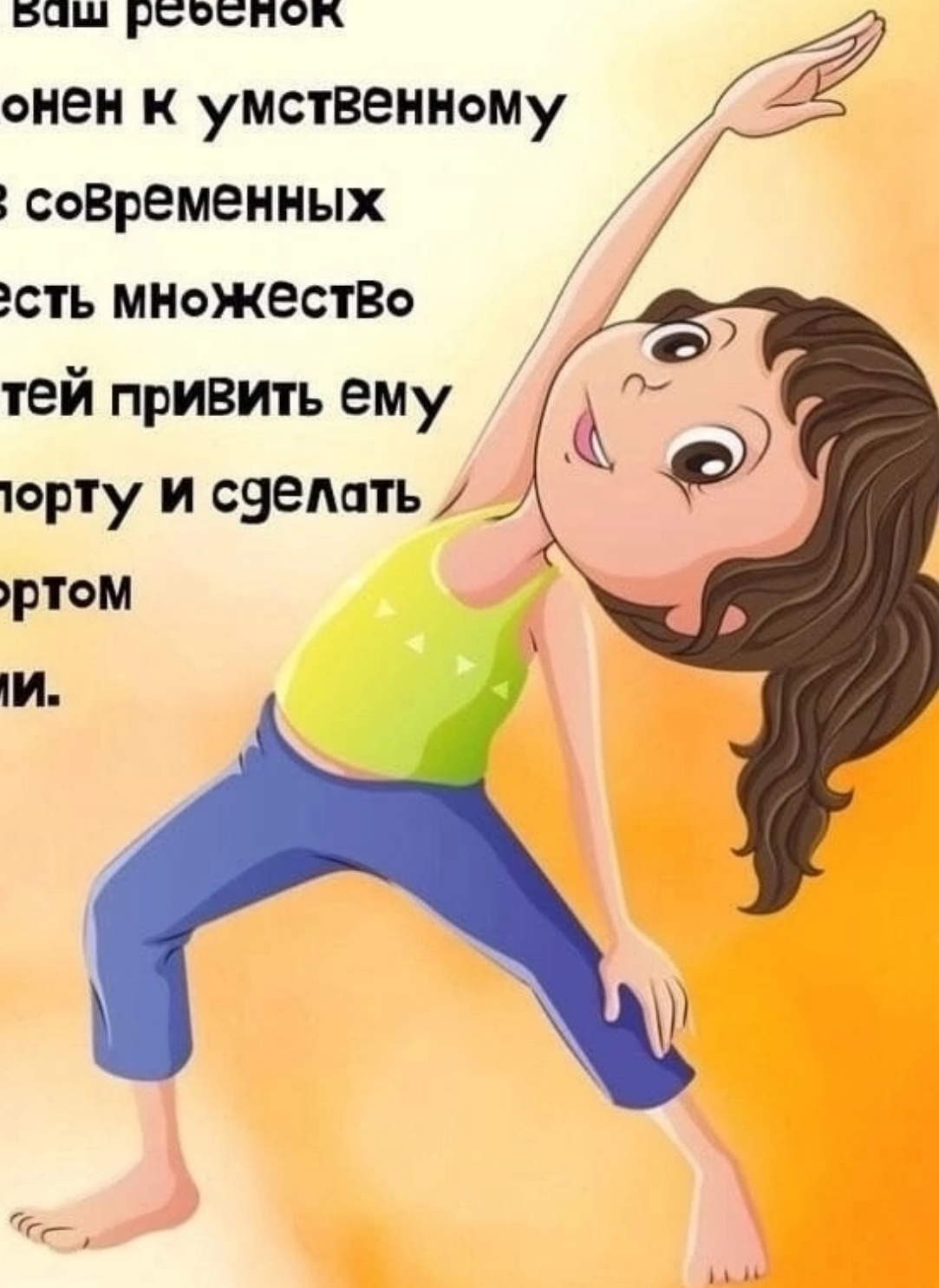




## 4. Приучайте ребенка к физкультуре

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 **теплогеньте**.

