

**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**

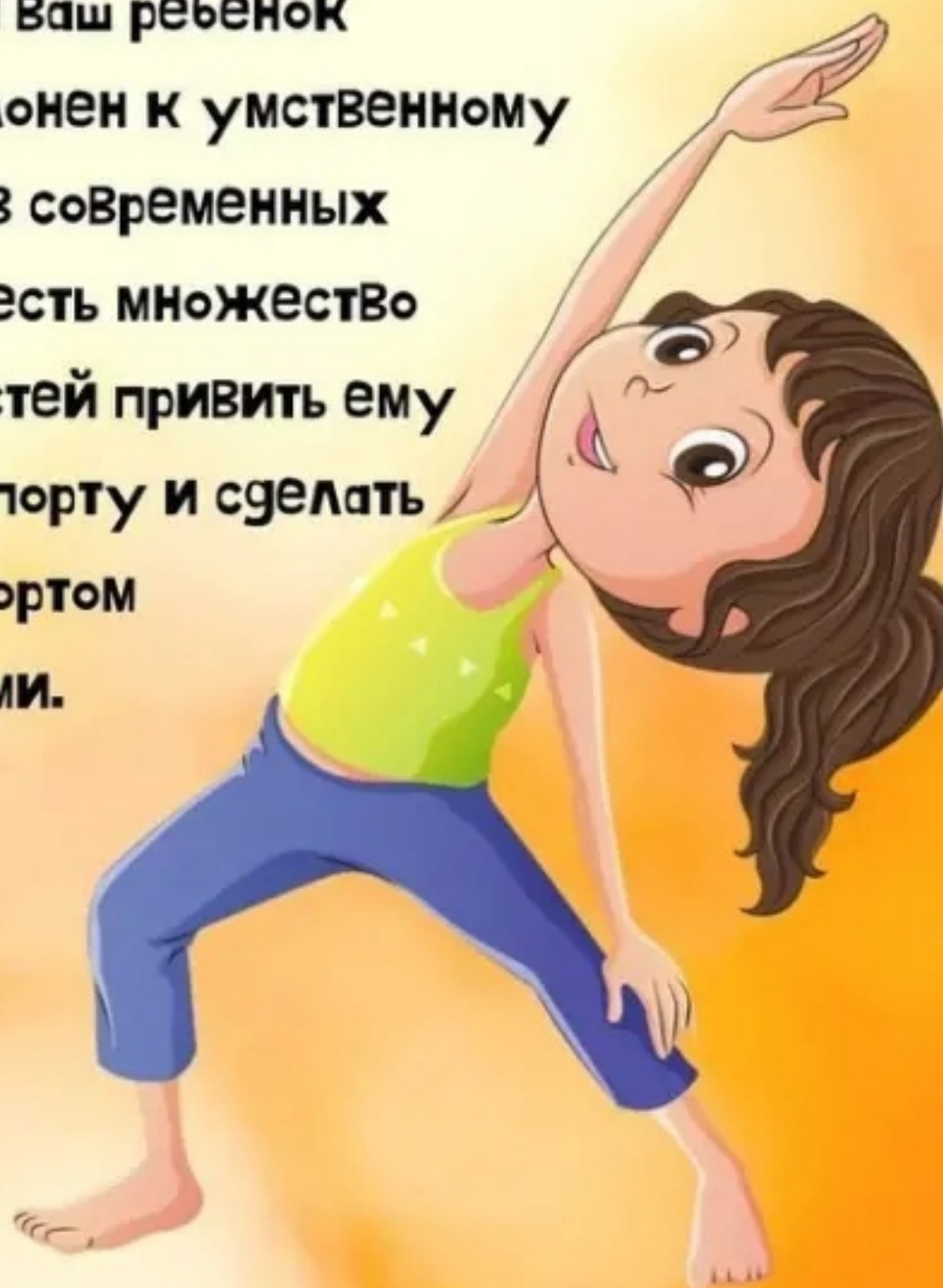
**Среди детей — домоседов немного.  
Прогулки — одно из любимых детских  
занятий. Поэтому не надо им в этом  
препятствовать.**



## 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**.

