

**Консультация для
родителей:
"Укрепляем
иммунитет осенью"**





**Проследите, чтобы у ребенка
был хороший сон**

**Режим сна - один из важнейших
факторов нормального
функционирования
организма. Тем более важен он для
детей.**





Больше Времени проводите на свежем Воздухе

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

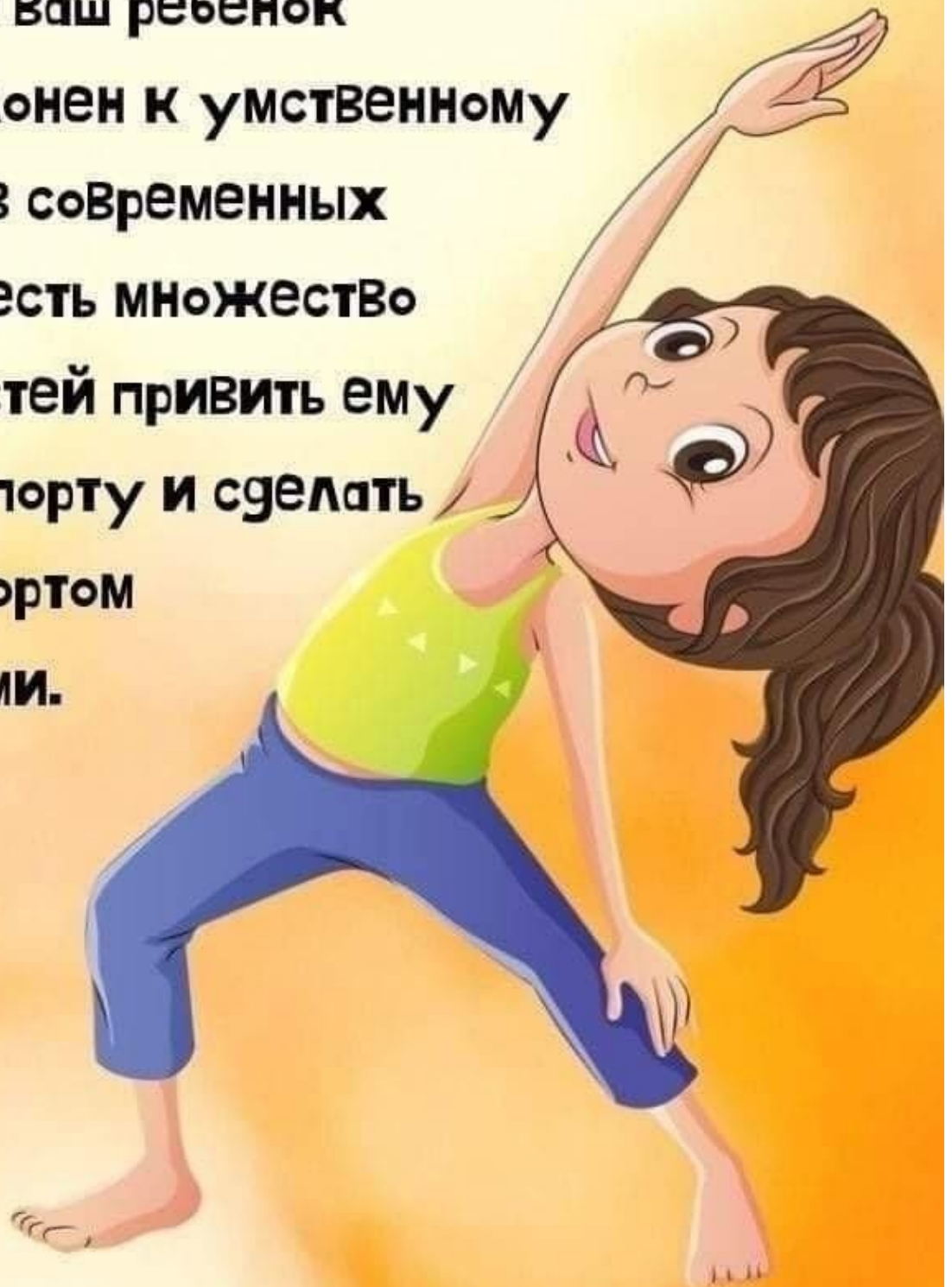




Приучайте ребенка к физкультуре

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.





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.

