

Консультация для
родителей:
"Укрепляем
иммунитет осенью"



Осень - насыщенная пора для каждого дошкольника. Вернуться в строй, влиться в режим дошкольного учреждения - всё это радостно и приятно для ребят. Но часто так случается, что только родители и дети привыкнут, как ребёнок заболевает. Чтобы этого избежать, предлагаем вам ознакомиться с представленной ниже памяткой. Будьте здоровы!



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 тепло оденьте.

