Консультация для родителей

«Укрепляем осенью иммунитет»

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

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

2. ***Организуйте правильное питание.***

Еще один из важных моментов – правильное питание. Приучать ребенка к правильному питанию непросто, однако этот процесс можно сделать привлекательным и познавательным. Конечно, в том случаи, если вы сами начнете правильно питаться.

3. ***Больше времени проводите на свежем воздухе.***

Среди детей домоседов - нет. Прогулки - одно из самых любимых занятий. Поэтому не нужно им препятствовать.

4. ***Приучайте ребенка к физкультуре.***

Вообще движения – это детская стихия. Даже если ваш ребенок больше склонен к умственному развитию в современных условиях есть множество возможностей привить любовь к спорту и сделать занятия интересными и увлекательными. Тем более в совместной деятельности.

5. ***Закаляйте ребенка.***

Эффективным способом укрепить иммунитет у детей является закаливание. Начинайте процедуры закаливания только с согласия своего ребенка. Сначала попробуйте обтирание 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 её градус. После процедур оботрите ребенка сухим полотенцем и тепло оденьте.