

# 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.**



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



## 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.

