

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



Подготовила : инструктор по Ф.К.
Гончарова Ольга Викторовна .

Осень, несмотря на разнообразие ярких красок, у людей часто ассоциируется с простудой, депрессией и унынием. Ваш ребенок хоть и накопил за лето запас витаминов в своем организме, на всю осень и зиму этого не хватит. Поэтому, чтобы укрепить здоровье ребенка необходимо придерживаться несложных правил:

- 1. Проследите, чтобы у ребенка был хороший сон. Режим сна – один из важнейших факторов нормального функционирования организма. Тем более он важен 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.**
- 3. Больше времени проводите на свежем воздухе. Прогулки – одно из любимых детских занятий.**
- 4. Приучайте ребенка к физкультуре. Вообще движение- это детская стихия. Даже если ваш ребенок больше склонен к умственному развитию, в современных условиях есть множество возможностей привить ему любовь к спорту. В период простудных заболеваний всеми средствами следует стремиться к повышению иммунитета. Именно физическая активность является методом поддержания организма в тонусе и улучшения настроения.**
- 5. Закаливайте ребенка. Начинайте процедуры закаливания только с согласия своего ребенка. Сначала пробуйте 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 ее градус. После процедур оботрите ребенка сухим полотенцем и тепло оденьте.**

Будьте здоровы!