**«Укрепляем иммунитет осенью»**

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

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

1. **Организуйте правильное питание.**

Еще один из важных компонентов – 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.

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

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

1. **Приучайте ребенка к физкультуре.**

Вообще движение – детская стихия.

Даже если ваш малыш склонен к умственному развитию, в современных условиях есть множество возможностей привить ему любовь к спорту и сделать занятия спортом интересными.

1. **Закаляйте ребенка.**

Эффективным способом укрепления иммунитета 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 посвяти 10 минут гимнастике для разминки организма. Воду для начала используйте комнатной температуры, постепенно понижая градус. После процедур оботрите ребенка сухим полотенцем и тепло оденьте.