

КОНСУЛЬТАЦІЯ ДЛЯ БАТЬКІВ

ЗМІЦНЮЄМО

ІМУНІТЕТ ВОСЕНИ



Боровинська В.Л.

Правило 1.

Простежте, щоб у дитини був хороший сон. Режим сну - один з найважливіших факторів нормального функціонування організму. Тим не менш важливий він для дітей.



Правило 2.

Організуйте правильне харчування.

Ще один з важливих моментів – правильне харчування. Привчити дитину до правильного харчування не просто, проте можна постаратися і зробити цей процес захоплюючим. Звичайно, тільки в тому випадку, якщо ви самі почнете правильно харчуватися.



Правило 3.

Більше часу проводите на свіжому повітрі. Серед дітей домосідів небагато. Прогулянки - одне з улюблених дитячих занять. Тому не треба їм в цьому перешкоджати.



Правило 4.

Привчайте дитину до фізкультури. Взагалі рух - дитяча стихія. Навіть якщо Ваша дитина більше схильна до розумового розвитку, в сучасних умовах є безліч можливостей прищепити їй любов до спорту і зробити заняття спортом цікавими.



Правило 5.

Загартовуйте дитину. Ефективним способом зміцнити імунітет у дітей є загартовування. Починайте процедури загартовування тільки за згодою своєї дитини. Спочатку спробуйте обтирання мокрим рушником, контрастний душ, обливання холодною водою. Перед процедурами присвятіть 10 хвилин гімнастиці для розминки організму. Воду для початку використовуйте кімнатної температури, поступово знижуючи її градус. Після процедур витріть дитини сухим рушником і тепло одягніть.

