



### **Детский иммунитет против холодов!**

**Каждая мама хочет уберечь ребенка от частых простуд и вирусных инфекций в осенний период, но мало кто понимает, что необходимо для этого делать?**

Мы подготовили для вас памятку "Как помочь иммунитету ребёнка выстоять в осенне-зимний период".

□

Сохраняйте полезную информацию и будьте здоровы!

□

#### **Здоровый сон**

Переутомление и истощение - главные противники здоровья. Чтобы ребёнок рос здоровым и сильным, он не должен переутомляться и истощаться, иначе организм будет слабым и подверженным инфекциям. В этом важную роль играет дневной и ночной сон.

#### **Закаливание**

Многие мамы боятся этого слова, а вместе с ним и самого процесса. Но если подойти к вопросу со знанием тонкостей, добьетесь положительного результата. Несколько советов:

□

1. Следите за комфортной температурой в детской комнате.
2. Проветривайте квартиру и не бойтесь сквозняков.
3. Практикуйте воздушные ванны.
4. Не кутайте ребенка сверх нормы.
5. Разрешайте малышу бегать босиком.
6. Устраивайте кратковременные контакты с прохладной и холодной водой.

□

#### **Зарядка**

Обязательно следует разминать все мышцы тела после ночного сна. Зарядка должна занимать в день не менее 15 минут. Благодаря упражнениям в тонус приходят не только

мышцы, но и внутренние органы, а также ЖКТ.

Питание

Сбалансированное питание - верный путь к здоровью малыша. В нашем саду мы придерживаемся этого правила и тщательно следим за рационом наших непосед.

□

Также, ребенку необходимы прогулки на свежем воздухе и активный отдых. Если придерживаться этих советов, никакие холода вам не страшны!

Будьте здоровы, друзья!







