

# УКРЕПЛЯЕМ ИММУНИТЕТ ОСЕНЬЮ



Проследите, чтобы у ребенка был хороший сон.

**Режим сна** – один из важнейших факторов нормального функционирования организма.

Тем более сон очень важен для детей.



## Организируйте правильное питание

Это еще один из важнейших компонентов – правильное питание.

Приучить ребенка к правильному питанию не просто, однако можно постараться и сделать этот процесс увлекательным.



Приучайте ребенка к физкультуре.

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.



Больше времени проводите на свежем воздухе.  
Прогулки – одно из любимых детских занятий.





**Спасибо за внимание**