

## **Забота о здоровье ребёнка осенью - это:**

### *Закрепление летнего иммунитета.*

Не спешите прятать детские сандалии и доставать теплые пуховики, варежки. Позвольте организму ребенка постепенно адаптироваться к смене температурного режима. Продолжайте закаливающие процедуры.

### *Запас витаминов.*

Летом ребенок вдоволь наедался свежими фруктами, овощами и зеленью. Но и осень богата полезными продуктами. Употребляйте яблоки, тыкву, виноград, арбуз и дыню, мед и грецкие орехи - витаминов много не бывает!

### *Активный отдых.*

После долгих и насыщенных летних дней существует большой соблазн расслабиться и сократить количество физических нагрузок. Не поддавайтесь! Осень – время прогулок в парке, походов за грибами, пикников за городом, работ в саду. Ловите мгновения последних теплых дней и адаптируйте ребенка к предстоящим холодам.

### *Соблюдение режима дня.*

Прошло время спонтанных прогулок и неумолимых развлечений, летней бессонницы и поздних подъемов. Четкий режим дня помогает ребенку влиться в рабочий ритм недели и суток, сохранять баланс между активностью и отдыхом.

### *Очищение и увлажнение воздуха.*

Начало отопительного сезона делает воздух сухим и пыльным. Регулярная влажная уборка и проветривание помещения, увлажнение воздуха позволяет насытить организм кислородом, упростить дыхание, повысить сопротивляемость организма и облегчить течение простудных и вирусных болезней.

*Искренне желаем Вам и  
Вашему ребенку не болеть!*



Подготовила воспитатель Свитина М.П.