

Детям с ослабленным здоровьем необходимо повышать иммунитет. В детском саду проводятся элементарные закаливающие мероприятия, которыми Вы сможете воспользоваться в выходные дни: это прогулки на свежем воздухе два раза в день, одежда и обувь ребёнка должна соответствовать погодным условиям; приём солнечных и воздушных ванн во время прогулки обогащает организм ребёнка витамином D; подвижные игры на прогулке насыщают организм кислородом и укрепляют иммунную систему. Таким образом, закаляя организм детей снижается уровень простудных заболеваний летом и в осенне-зимний период.