***Укрепление здоровья дошкольников***

***Здоровье детей дошкольников*** — важная составляющая семейного благополучия и родительского счастья. И это счастье зависит прежде всего от того, насколько осознанно мы подходим к вопросам воспитания и укрепления здоровья детей. Оздоровительные советы для детей и их родителей помогут нашим детям вырасти здоровыми.

Долг родителей- укрепить здоровье ребенка в данный момент и обеспечить благоприятное развитие детского организма в будущем. Нормальное развитие и состояние здоровья обеспечивается созданием оптимальных условий, то есть организацией правильного режима.

***Режим для дошкольника****.*

Приучая детей к определенному режиму, к выполнению гигиенических требований, мы создаем у них полезные для организма навыки и тем самым сохраняем их здоровье.

Основное требование к режиму – это точность во времени и правильное чередование, смена одних видов деятельности другими. Должно быть установлено время, когда ребенок ложится спать, встает, гуляет, выполняет несложные, посильные для него обязанности. Время - это необходимо точно соблюдать.

***Сон.***

Только во время сна ребенок получит полный отдых. Сон должен быть достаточно продолжительным: дети 3-4 лет спят 14 часов в сутки, 5-6 лет 13 часов, 7-8 лет 12 часов. Из этого времени необходимо, особенно для младших детей, выделить часа полтора для дневного сна. Дети должны ложиться не позднее 8-9 часов вечера.

***Питание.***

Дети получают питание 4-5 раз в день. Первая еда дается через полчаса после пробуждения ребенка, а последняя- часа за полтора до сна. Между приемами пищи должны быть установлены промежутки в 3-4 часа, их надо строго соблюдать. Наиболее сытная еда дается в обед, менее сытная на ужин.

***Прогулки.***

Как бы точно не соблюдалось время сна и еды, режим нельзя признать правильны, если в нем на предусмотрено время для прогулки. Чем больше времени дети проводят на открытом воздухе, тем они здоровее. В летнее время дети могут находиться более 6 часов в день на улице. В осеннее и зимнее время дети должны быть на воздухе не менее 4 часов. Лучшее время для прогулок с детьми – между завтраком и обедом и после дневного сна. До ужина. Причиной отмены прогулки для здорового ребенка могут быть исключительные обстоятельства: дождь, большой мороз с сильным ветром.

***Закаливание – первый шаг на пути к здоровью.***

Закаливание детей необходимо для того, чтобы повысить их устойчивость к воздействию низких и высоких температур воздуха и за счет этого предотвратить частые заболевания. При закаливании детей следует придерживаться основных принципов:

- проводить закаливающие процедуры систематически;

- увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно;

- учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры;

- начинать закаливание в любом возрасте;

- избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной воды или очень низких температур воздуха, а также перегревания на солнце;

- правильно подбирать одежду и обувь: они должны соответствовать температуре воздуха и быть из натуральных тканей и материалов;

- закаливаться всей семьей;

- закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями и массажем;

- в помещении, где находится ребенок никогда не курить.

Основные факторы закаливания - природные и доступные «Солнце, воздух и вода».