***КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ В ДЕТСКОМ САДУ И ДОМА***

         Практически все родители, дети которых посещают дошкольное учреждение, хорошо знакомы со следующей ситуацией. Если ребёнок ходил в детский сад 2-3 дня, то потом находится несколько недель на больничном листе. Как правило, диагнозы заболеваний традиционные: грипп, ОРВИ, ОРЗ, ангина, бронхит, кишечные и желудочные расстройства. В связи с этим здоровье детей в детском саду является приоритетом в работе дошкольного учреждения.

                 ***ПРИОРИТЕТЫ***

* **УСТАНОВКА НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Весь распорядок дня в дошкольном учреждении направлен на то, чтобы сохранять и укреплять установку детей и родителей на то, что здоровье – это главное богатство человека и ценность. Только в этом случае подрастающий человек в будущем сможет отказываться от употребления психоактивных (алкоголь, никотин, наркотики) веществ, чтобы сберечь своё основное богатство – ЗДОРОВЬЕ.

Для достижения этой цели обязательными должны быть ежедневные физкультурные и познавательные мероприятия, чтобы ребёнок понимал их ценность и значимость.

Главная задача детского сада и родителей – сформировать привычку к ведению здорового образа жизни, которая далее превратится в образ жизни.

* **РАСПОРЯДОК**
1. **Рациональный режим.** Здоровье детей в саду и дома должно поддерживаться правильным режимом, который предусматривает чередование отдыха и нагрузки, а также разумное распределение времени в течение активного дня.

**Необходимо соблюдать ряд обязательных принципов:**

* Своевременное и полное удовлетворение любой потребности растущего организма (сон, отдых, питание и т.д.)
* Соблюдение гигиенических условий и чистоты постели, одежды и тела
* Учёт индивидуальных особенностей
* Развитие культурных и гигиенических навыков

Родители должны помочь в достижении основной цели, стараясь дома моделировать порядок дня по модели детского сада.

1. **Правильное питание.** Здоровье ребёнка во многом определяется тем, что он кушает.

**Рациональный режим питания базируется на принципах:**

* Удовлетворение потребности в базовых минералах, витаминах и питательных веществах
* Соблюдение режима в питании и обеспечение в нём баланса.

Основной проблемой является то, что многие дети не едят в детском саду. Поэтому плохо спят, плохо себя чувствуют, что приводит к нарушению баланса в организме. Родители должны помочь своему ребёнку адаптироваться к особенностям питания в детском саду, соблюдая следующие **правила**:

* Ребёнка нужно научить кушать самостоятельно.
* Режим питания дома должен быть приближен к детсадовскому распорядку, чтобы биологические часы «не сбивались».
* Домашнее меню нужно адаптировать по аналогии с рационом детского сада. Обязательно включить каши, запеканки, компоты, кисели.
1. **Рациональное физическое развитие.** Здоровье детей в саду и дома во многом будет определяться активной двигательной деятельностью. Но ребёнок не должен просто бегать и играть. Обязательно должны быть уроки танцев, элементы гимнастики, активный отдых на свежем воздухе.

***РОДИТЕЛЯМ НУЖНО БОЛЬШОЕ ВНИМАНИЕ УДЕЛИТЬ ДВУМ МОМЕНТАМ:***

1. Рекомендуется закаливать ребёнка при воздействии тепла или холода.
2. Нельзя приводить ребёнка в сад в неправильной одежде. Укутывать его категорически запрещено, поскольку заболевать он будет оттого, что постоянно потеет. Но одевать прохладно не рекомендуется, потому что при небольшом понижении температуры ребёнок простудится.

***ОСНОВНОЙ ЗАКОН ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:***

* Постоянное закаливание
* Длительные прогулки на свежем воздухе
* Одежда по погоде

                В этом случае иммунитет ребёнка будет подготовлен.

**4.Поддержание психического здоровья детей.**

Здоровье ребёнка во многом зависит от поддержания стабильного эмоционального состояния. **Особое внимание нужно уделить:**

* Детям, которые очень сильно привязаны к родителям и переживают разлуку с ними, как стресс.
* Малышам, которые не могут адаптироваться к детскому саду, боятся ходить в группу и сторонятся всех.

В таких случаях ребёнка нужно только хвалить и приучать, но не наказывать и не применять строгих мер, т.к. это приведёт к нарушениям психики ребёнка.

Но бывают такие ситуации, когда исчерпаны все возможности и методы, а ребёнок не хочет идти в сад. В этом случае родителям не нужно водить его в детский сад, занимаясь воспитанием в домашних условиях. Ведь психика маленьких детей очень ранима.

**ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ – ЭТО СОВМЕСТНАЯ ЗАБОТА      ПЕРСОНАЛА ДЕТСКОГО САДА И РОДИТЕЛЕЙ**