*В современном обществе предъявляются более высокие требования к ребенку, к его знаниям и способностям. Забота о здоровье стала занимать приоритетные позиции. Любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые и здоровые. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован. В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни..*

**

*Как же помочь ребенку вырасти здоровым ?*

***Прежде всего необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды:*** *чистую воду, солнце, чистый воздух ,фитонцидные свойства растений.*

***Ребенку необходим спокойный , доброжелательный климат.*** *Перебранка в присутствии ребенка*

*способствует возникновению у него невроза, что снижает защитные возможности детского*

*организма. Учитывая это мы должны стараться быть в хорошем настроении.*

**

***Правильно организованный режим дня:*** *оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течении суток. Режим дисциплинирует детей, способствует формированию полезных привычек, приучает их к определенному ритму. Прогулка один из существенных компонентов режим дня- повышает сопротивляемость организма, закаливает его. Хорошо сочетать прогулку со спортивными и подвижными играми. Важная составляющая часть режима – сон. Важно, чтобы малыш засыпал в одно и то же время (и днем и ночью). Домашний режим должен быть продолжением режима дня детского сада.*

**

***Полноценное питание****: включение в рацион продуктов, богатых витаминами A, B, C, и D, минеральными солями и белком. Чаще включать в рацион детей творог, гречневую и овсяную кашу. Важен режим питания- соблюдение определенных интервалов между приемами пищи. Чтобы повысить защитные силы организма ребенка рекомендуется прием витаминов.*

**

***Для укрепления здоровья эффективны ходьба и бег,*** *которые предохраняют организм человека от возникновения болезней. Они обладают выраженным*

*тренирующим эффектом и способствуют закаливанию организма.*

**

***Закаливание*** *имеет большее значение для ослабленного ребенка, чем для здорового. Наряду с традиционными методами закаливания ( воздушные ванны, водные ножные процедуры, полоскание горла) используются и нетрадиционные:*

*- Контрастное воздушное закаливание*

*-хождение босиком (при хождении босиком увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, стимулируется кровообращение в организме, улучшается умственная деятельность)*

*-контрастный душ- наиболее эффективный метод закаливания в домашних условиях*

*-полоскание горла прохладной водой со снижением её температуры – метод профилактики заболевания носоглотки.*

**

*Если вы хотите видеть своего ребенка здоровым – надо ежедневно проводить закаливающие процедуры. Минимальное закаливание – воздушные и водные процедуры, правильно подобранная одежда.*

*Удар по здоровью ребенка наносят* ***вредные наклонности родителей****. Не секрет, что дети курящих отцов и матерей болеют бронхолегочными заболеваниями чаще , чем дети некурящих!*

**

***МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЯСЛИ – САД №17 ГОРОДА КИРОВСКОЕ»***

***«Здоровье ребенка***

***в наших руках»***

***памятка для родителей***

******

***Подготовил воспитатель:***

***В.Ю. Миколюк***