***Памятка для родителей***

***«Здоровьесбережение»***



**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ — это сохранение и укрепление  здоровья детей, улучшение их двигательного статуса с учётом индивидуальных возможностей и способностей;**

**Здоровье — это состояние полного физического, психического**и и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и физических дефектов.

***Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка*Папы и мамы! Помните!**Дефицит двигательной активности ребенка составляет 40% от принятой нормы. Для компенсации потребности в движении ребёнок должен ежедневно активно двигаться не менее двух часов.  
Для того, чтобы зарядка стала для вашего ребенка необходимой привычкой, вы должны неукоснительно выполнять следующие условия:  
• Приучать своего ребенка к гимнастике с как можно более раннего возраста  
• Выполнять зарядку ежедневно, несмотря ни на какие обстоятельства. Их можно придумать много и разных.  
• Превращать утреннюю зарядку в праздник бодрости и поднятия духа.  
• Включать веселую и ритмичную музыку.  
• Открывать окна и шторы для потока солнечного света и воздуха.  
• Выполнять зарядку вместе со своим ребенком.  
• Выполнять зарядку в течении 10-20 минут.  
• Включать в комплекс зарядки не более 8-10 упражнений.  
• Подмечать и подчеркивать достижения своего ребенка в выполнении упражнений комплекса зарядки.  
• Менять упражнения, если они наскучили ребенку и придумывать вместе с ним новые.

***Уважаемые папы и мамы! Помните!***Самое главное – сохранить физическое и психическое здоровье ребенка.  
• Разговаривайте со своим ребенком о необходимости беречь собственное здоровье.  
• Собственным примером демонстрируйте своему ребенку уважительное отношение к собственному здоровью.  
• Не позволяйте ему выполнять режим дня от случая к случаю.  
• Если ребенок болен, но протекание болезни позволяет ему делать зарядку и он этого хочет – не препятствуйте ему.  
• Посещайте вместе с ним спортивные мероприятия и праздники, особенно детские.  
• Бывайте вместе с ним на воздухе, участвуйте в его играх и забавах.  
• Дарите ребенку подарки, которые будут способствовать сохранению его здоровья.  
• Не смейтесь над ребенком, если он выполняет какое-то упражнение не так.  
• Приветствуйте его общение со сверстниками, которые занимаются спортом.  
• Не ждите, что здоровье само придет к вам. Идите вместе со своим ребенком ему на встречу!

**Забота о здоровье** – одна из важнейших задач каждого человека. Среди всех земных благ здоровье – ценный дар, данный человеку природой, заменить который нельзя ничем.

**«Здоровье**– это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов».

 В  центре работы по сохранению и укреплению здоровья детей должна находиться:

 во-первых, семья, включающая всех ее членов и условия проживания;

 во-вторых, дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего активного времени.

**Режим дня**– это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей. Бодрое, жизнерадостное и в то же время уравновешенное настроение детей в большой мере зависит от строгого выполнения режима дня.

Запаздывание еды, сна, прогулок отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно. Один из немаловажных отличительных признаков воспитания в детском саду от домашнего - это режим дня в детском саду.

**Зарядка** самое лучшее средство взбодриться на весь день. И в детском саду зарядке отводится самое лучшее время – утро.

Каждый день ребенка начинается с утренней гимнастики, ведь утренняя зарядка каждому нужна как подзарядка. Она тонизирует мышцы и все системы организма, настраивает ребенка позитивно на весь последующий день. Чтобы дети получали заряд бодрости и хорошего настроения, зарядка проходит под музыку с различными предметами.

**Рациональное питание**–это разнообразное питание с учетом индивидуальных особенностей человека, его возраста, физических нагрузок, климатических и сезонных особенностей окружающей среды. Рациональное питание является важнейшим условием человека и его работоспособность.

С пищей человек получает все необходимые элементы, требующихся для роста и развития и обеспечивающие организм энергией, необходимые для жизнедеятельности.

***Проблема  здоровья дошкольников в настоящее время очень актуальна.***Чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном возрасте. Следует помнить о том, что только в дошкольном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников здоровьесберегающим технологиям сохранения и укрепления здоровья приведут к положительным результатам.

**Правила закаливания детей. Памятка для родителей**

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 таких 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,

• никогда не выполнять процедуры, если малыш замерз, то есть не допускать переохлаждения ребенка,

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

• правильно подбирать одежду и обувь: они должна соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов,

• закаляться всей семьей,

• закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями и массажем,

• в помещении, где находится ребенок, никогда не курить.

Делайте эти закаливающие процедуры вместе всей семьей!

**Желаем удачи!**