*Растим здоровых детей.*

«Если нельзя вырастить ребенка, чтобы он

совсем не болел, то, во всяком случае,

поддерживать у него высокий уровень здоровья

вполне возможно.

Н. М. Амосов

Каквоспитывать у детей привычку к аккуратности и чистоте, прививать культурно - гигиенические навыки и простейшие навыки самообслуживания? Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам дошкольных учреждений. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности. Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Дошкольное образовательное учреждение имеет большие потенциальные возможности для формирования у детей здоровьесберегающей культуры, навыков здорового образа жизни. Это связано с системностью дошкольного образования, возможностью поэтапной реализации поставленных задач с учётом возрастных и психологических возможностей детей - дошкольников.         Сохранение и укрепление здоровья воспитанников - одна из основных задач детского сада. Усилия работников учреждения направлены на оздоровление каждого ребенка - дошкольника, культивирование здорового образа жизни, поэтому мы считаем, что одним из средств решения обозначенных задач становится применение здоровьесберегающих технологий.

Закаливание - эффективный способ вырваться из замкнутого круга. Первопричина простуд- нарушение периферического кровообращения. У незакаленного ребёнка под воздействием холода кровеносные сосуды сужаются. Из-за этого нарушается кровоток и процесс выведения продуктов метаболизма из носоглотки, что снижает сопротивляемость клеток к вирусам. При закаливании сосуды привыкают к воздействию холода, их стенки становятся более эластичными, а реакция на перепады температуры меняется: сначала они сжимаются, но затем, как пружинки, расширяются, активизируя кровоток.

*НЕ НАВРЕДИ!*

Часто, взявшись с энтузиазмом за дело, родители быстро опускают руки. Или закаливание сходит на "нет" из-за очередной болезни малыша, или кроха пугается радикальных процедур, сопровождая их бурным протестом. Чтобы не бросить дело на полдороге, соблюдайте несколько важных правил:

1) Начинайте закаливание в тёплое время года, но не в жару, лучше поздней весной.

2) Ребёнок не должен боятся процедуры. Она принесёт пользу, если будет доставлять удовольствие.

3) Поводите процедуру ежедневно, независимо от сезона и погоды. Если вам страшно что ребёнок может простудится- закаляйтесь вместе с ним.

4) Сочетайте закаливание с прогулками на свежем воздухе, сном в прохладной комнате, занятиями спортом.

Существует много способов закаливания: босохождение, воздушные ванны, закаливание водой, закаливание общее и местное, полоскание горла холодной водой, массаж, "Солевая дорожка" и т.д.

*ЕСТЕСТВЕННОЕ ЗАКАЛИВАНИЕ*

Для тех, кто не готов "по утрам водой холодной обливаться", достаточно просто приучать ребёнка к нормальному здоровому образу жизни:

1) С первых дней жизни не кутайте малыша. Большинство детей рождается с хорошим теплообменом- не портите его. Перегрев куда опаснее переохлаждения. Помните, что вспотевший ребёнок простудится почти наверняка.

2) Разрешайте малышу ползать и бегать босиком.

3) Холодные ножки- это норма, а не повод надеть шерстяные носки.

4) Дети имеют право есть мороженое и пить кефир, вынутый из холодильника, без предварительного подогрева.

5) Чем чаще вы будете проветривать помещение, тем лучше. А ещё лучше, если в любую погоду форточка будет приоткрыта.

Ежедневно в каждой группе детского сада проводятся профилактические мероприятия.

В I младшей группе наш день начинается с утренней гимнастики, так как детки маленькие и порой бывает трудно привлечь их внимание-все упражнения проходят с музыкальным сопровождением либо в стихотворной форме. Периодически,а в осенне-зимний период особенно часто, принимаем в пищу лук и чеснок. Ежедневно проводится босохождение. Хождение босиком относится к нетрадиционным методам закаливания, которое является хорошим средством укрепления сводов стопы и её связок. Так же хождение босиком является средством закаливания, необходимо руководствоваться принципами постепенности и систематичности. После дневного сна в кроватках делаем гимнастику и выходим в группу по "Дорожке здоровья" , которая представляет собой полосу из легкостирающейся ткани с нашитыми на неё мелкими предметами: пуговицы, бусинки, плетёные верёвочки, шнуры и другие предметы, безопасные для ребёнка. Можно использовать коврики для ванной типа "травка". Подобные дорожки используют для профилактики плоскостопия и являются активными раздражителями рецепторов, находящихся на стопе ребёнка.

В более старших группах к данным закаливающим процедурам присоединяется фитотерапия, контрастное закаливание и т.д.

Проведя опрос среди родителей выяснила, что практически все дома проводят процедуры, направленные на профилактику простудных заболеваний: летом вывозят деток на море,ежедневно парят ноги, дают витамины, мёд, ходят с детьми в баню и бассейн, спят с открытым окном в любое время года.

Только в тесной связи родитель-воспитатель мы сможем, если не совсем огородить, то хотя бы сделать так, чтобы наши детки болели как можно реже!