**Рекомендации для родителей**

**«Путь к здоровью»**

**Задача сохранения и укрепления здоровья детей является первостепенной для сотрудников детского сада. Рациональный режим, закаливание, движение – основа здоровья дошкольника. Пребывание детей в дошкольном учреждении организуется согласно режиму дня, который составляется в соответствии с рекомендациями ведущих ученых, «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»**

**Обеспечение правильного режима в дошкольном учреждении достигается за счет распределения детей по возрастным группам. Каждая группа имеет свой распорядок дня, учитывающий особенности дошкольников данного возраста. Правильный режим способствует укреплению здоровья, нормальному физическому развитию, дисциплинирует, улучшает аппетит, сон, повышает работоспособность, обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние, предохраняет нервную систему от переутомления, создаёт благоприятные условия для психического развития ребёнка. При несоблюдении этого важнейшего условия можно наблюдать отклонения в поведении малыша: капризы, повышение и понижение возбудимости, плохой сон, отсутствие аппетита и т.д. В связи с этим особую актуальность приобретает соблюдение установленного в детском саду режима и во время пребывания ребёнка дома, во время выходных, отпуска, болезни (особенно таких компонентов – как время приёма пищи, укладывания на дневной и ночной сон, прогулка на свежем воздухе).**

**          Ежедневно в детском саду проводится утренняя гимнастика – её цель не только «пробудить» ребёнка, поднять его мышечный тонус, но и создать хорошее настроение, настроить на предстоящую деятельность. Поэтому важно привести ребенка в детский сад с таким запасом времени, чтобы он успел переодеться и отправиться на гимнастику со всей группой.**

**         Неотъемлемой составляющей режима дня в детском саду в любой возрастной группе являетсяпрогулка на свежем воздухе.**

**         Прогулка выполняет не только закаливающую роль (воздействие природных факторов: солнце, свежий воздух), но и позволяет снять напряжение, дать разрядку ребёнку после занятий, создать жизнерадостное настроение, удовлетворить потребность в движении. Прогулка организуется и проводитсяодновременно со всеми детьми группы, что позволяет в это время проводить проветривание и влажную уборку групповых помещений. В связи с неблагоприятными погодными условиями (дождь, температура воздуха минус 20 С и порывы ветра свыше 15 м/с) прогулка на свежем воздухе заменяется прогулкой в зимнем саду или спортивном зале.**

**         Для того чтобы эффект от прогулки был максимальным, родителям необходимо позаботиться о том, чтобы одежда ребёнка была подобрана в соответствии с сезоном, погодой, была удобной, не сковывала его движения.**

**Поддерживая режим пребывания дома, выполняя рекомендации педагогов ДОУ по физическому развитию дошкольника вы делаете шаг на пути к здоровью вашего ребёнка.**

****