**Укрепляйте здоровье детей!**

На современном этапе развития ставится задача воспитания здоровых, гармонично развитых людей, обладающих высокой умственной и физической работоспособностью. Для успешного решения этой задачи важно, как говорится, «беречь здоровье смолоду». Девиз этот отражает необходимость укрепления здоровья ребенка с первых дней его жизни.

Эффективным средством укрепления здоровья, снижение заболеваемости и повышения уровня работоспособности детей является закаливание организма. Солнце, воздух и вода – факторы, при систематическом воздействии которых повышается устойчивость организма к меняющимся погодным условиям.

Закаливание – это не только обтирание или обливание, но и повседневные обычные процедура, не требующие специальной организации, дополнительного времени: нахождение в помещении и на воздухе в соответствующей одежде, умывание прохладной водой, сон при открытой форточке, окне, активные занятия физкультурой на площадке.

Воздух действует как комплексный раздражитель, усиливая процессы обмена веществ, увеличивая количество гемоглобина и эритроцитов, укрепляя нервную систему. Благоприятное его воздействие проявляется и в настроении ребенка – он становится бодрым, жизнерадостным. Использовать свежий воздух в целях закаливания необходимо постоянно, в любое время года. Особенно благотворно влияет холодный зимний воздух в сочетании с активными физическими упражнениями и играми. Для правильного развития ребенка важно, чтобы он находился на воздухе зимой 4 – 5 часов, а летом почти весь день. Организуя прогулки на воздухе, взрослые должны создавать условия для их активной деятельности.

Хорошее средство укрепления здоровья – закаливание водой. Дети любят играть с нею; такие занятия улучшают настроение, вызывают у него радостные эмоции. Это надо использовать для оздоровления организма. Начинать теплые процедуры лучше в теплое время года. Умывать ребят прохладной водой. Вначале мыть руки до локтей, затем шею, лицо.

Одним из эффективных способов закаливания является контрастное обливание ног: сначала холодной водой, затем теплой и вновь холодной.

Наиболее сильным оздоравливающим и закаливающим средством является купание в водоеме.

Надо помнить, что закаливающий эффект применяемых воздействий зависит от систематичности, непрерывности использования, постепенно нарастающей интенсивности процедур, учета индивидуальной чувствительности ребенка.

Важным фактором, оказывающим разностороннее влияние на укрепление детского организма, является физическая культура. В условиях реализации школьной реформы особенно актуальными задачами является привитие детям стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями, обучение их доступным двигательным умениям. Родители проявляют большую заинтересованность в том, чтобы в режиме дня детей ежедневно предусматривалась их двигательная активность.

Более полное использование всех возможностей физической культуры достигается в совместной работе дошкольных учреждений и семьи. Если меры по укреплению здоровья ребенка, проводимые в детском саду, дополняются ежедневными упражнениями и подвижными играми в семейных условиях, у него развиваются индивидуальные склонности и интересы.

Семья во многом определяет отношение детей к физическим упражнениям, их интерес к спорту, активность и инициативу. Этому способствуют близкое эмоциональное общение детей и взрослых в разных ситуациях, естественно возникающая их совместная деятельность.

Дети особенно восприимчивы к убеждениям, положительному поведению отца, матери, укладу жизни семьи. Поэтому воспитателю необходимо совершенствовать методы педагогической пропаганды среди родителей, вовлекать их в активный педагогический процесс, чтобы полученные ими знания воплощались в конкретной работе по воспитанию детей.