

## УСЛОВИЯ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

Рациональный режим. Здоровье детей в саду должно поддерживаться правильным режимом, который будет предусматривать чередование отдыха и нагрузки, а также разумное распределение времени в течение активного дня. Это приведет к тому, что постепенно сформируется четкий и стойкий ритм в функционировании организма.

Необходимо при составлении рационального режима соблюдать ряд обязательных принципов:

- своевременное и полное удовлетворение любой органической потребности растущего организма (питание, отдых, сон и так далее);
- соблюдение гигиенических условий и чистоты постели, одежды и тела;
- учет обязательно индивидуальных особенностей;
- развитие культурных и гигиенических навыков.

Родители должны помочь в достижении основной цели, стараясь дома моделировать порядок дня по модели детского сада.

Правильное питание. Здоровье ребенка в детском саду во многом будет определяться тем, что он кушает. Но дело даже не в том, что правильно организованное питание необходимо для организма. Просто в этом возрасте закладывается пищевой стереотип и основные предпочтения человека. Поэтому, рациональный режим питания должен базироваться на следующих принципах:

- удовлетворение потребности в базовых минералах, витаминах и питательных веществах;
- соблюдение режима в питании и обеспечение в нем баланса.

Основной проблемой является то, что многие дети не едят в саду. Поэтому плохо спят, плохо себя чувствуют, что приводит к нарушению баланса в организме. Родители должны помочь своему ребенку адаптироваться к особенностям питания в детском саду, соблюдая следующие правила.

Во-первых, его нужно научить кушать самому. Воспитатель и нянечка просто физически не смогут накормить всех, поэтому ребенок может просто-напросто остаться голодным.

Во-вторых, режим питания дома должен быть приближен к детсадовскому распорядку, чтобы биологические часы «не сбивались».

В-третьих, домашнее меню нужно адаптировать по аналогии с рационом дошкольного учреждения. Обязательно включить каши, запеканки, компоты и кисели.

Но, здоровье детей в детском саду должно обеспечиваться заботой родителей в том случае, если у ребенка имеется аллергия на те или иные продукты. Так, работников дошкольного учреждения они должны уведомить в том, какие продукты категорически запрещены для их малыша. В этом

случае, персонал обязан следить за тем, чтобы ребенку эти продукты не достались.

Рациональное физическое развитие. Здоровье детей в саду во многом будет определяться активной двигательной деятельностью. Поскольку только в этом случае гарантирована огромная польза здоровью и физическому развитию ребенка. Но речь не может идти только о том, что дети просто бегают и играют. Обязательно должны быть уроки танцев, элементы гимнастики на физкультуре, а также активный отдых на свежем воздухе

Родителям нужно большое внимание уделить двум моментам.

Во-первых, рекомендуется закаливать подрастающий организм при воздействии нескольких метеорологических факторов: тепла или холода.

Во-вторых, нельзя приводить ребенка в дошкольное учреждение в неправильной одежде. Укутывать его категорически запрещено, поскольку заболеть он будет оттого, что постоянно потеет. Но, одевать прохладно не рекомендуется, потому что при небольшом понижении температуры ребенок простудится.

Поэтому, основным законом для родителей и воспитателей должно стать следующее:

- постоянное закаливание;
- длительные прогулки на свежем воздухе;
- одежда по погоде.

В этом случае, иммунитет ребенка будет подготовлен.

Поддержание психического здоровья детей. Здоровье ребенка в детском саду будет во многом зависеть от поддержания стабильного эмоционального состояния. Особое внимание воспитатели в группе должны уделить следующим категориям воспитанников.

Во-первых, дети, которые очень сильно привязаны к родителям и переживают разлуку с ними, как стресс.

Во-вторых, малыши, которые не могут адаптироваться к детскому саду, боятся ходить в группу и сторонятся всех.

В таких случаях ребенка нужно только хвалить и приучать, но не наказывать и не применять строгих мер, так как это приведет к нарушениям психики ребенка.

Но, бывают такие ситуации, когда исчерпаны все возможности и методы, а ребенок не хочет идти в сад. В этом случае родителям не нужно водить его в дошкольное учреждение, занимаясь воспитанием в домашних условиях. Поскольку психика таких маленьких детей очень ранима.